



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

<b>Work:</b>	W1KG16205	<b>ImageGroup:</b>	I1KG16232
<b>LCCN:</b>	n/a	<b>ISBN:</b>	n/a

<b>Title:</b>	གསུང་རྩོམ་ཐོར་བུ། གློ་བཟང་བསྟན་འཛིན། gsung rtsom thor bu/_blo bzang bstan 'dzin/
<b>Author:</b>	གློ་བཟང་བསྟན་འཛིན། blo bzang bstan 'dzin
<b>Descriptor:</b>	n/a
<b>Original Publication:</b>	'phags yul kirti'i byes pa grwa tshang gi deb;spyi'i 'don thengs 100-102
<b>Place:</b>	dharamsala, h.p.
<b>Publisher:</b>	'phags yul kirti'i byes pa grwa tshang /
<b>Date:</b>	2009
<b>Volume:</b>	2
<b>Total Volumes:</b>	3
<b>TBRC Pages:</b>	2
<b>Introductory Pages:</b>	n/a
<b>Text Pages:</b>	n/a
<b>Scanning Information:</b>	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 12/2013









༡༡། གསུང་ཐོར་བུ་དེ་བ་ཐེང་གཉིས་པ།

བཅའ་ཡིག

མཛད་པ་པོ།

ཡ་ཤུབས་ཇེ་གི་ཏི་འི་ན་པོ་ཆེ་ལྷོ་བཟང་བརྟན་འཛིན།

འཕགས་ཡུལ་གི་ཏི་འི་བྲེས་པ་གྲ་ཆང་ནས་འགྲེམས་སྟེལ་བྲས།



## སྒྲུང་བརྗོད།

༡༡། སྒྲུང་བྲིམས་ཡིག་ཅེས་པ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འགྲུར་འགྲོས་དང་  
བརྒྱན་བར་ལམ་ནས་དར་བྱུང་བྱུང་བའི་རིག་གནས་བྱེ་བྲག་རང་མཆོན་པ་ཞིག་  
ཡིན་ཅིང་། མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་རིག་གཞུང་གི་གཞི་རྩ་བརྟེན་ས་མ་  
འདྲ་བ་དང་ངོས་འཛིན་གྱི་འདུ་ཤེས་མ་འདྲ་བའི་དབང་གིས་བྲིམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་  
དམིགས་ཆ་དེ་ལ་ཡང་མཁའ་པའི་བཞེད་པ་མ་འདྲ་བ་སྒྲུབ་ཆོགས་བྱུང་དང་འབྱུང་  
བཞིན་པར་མ་ཟད། བྲིམས་ཀྱི་བྱུང་རབས་ལ་ཤར་རྒྱབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་མི་འདྲ་  
བ་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྩ་ཚུལ་མི་འདྲ་བའི་ངོས་གཉིས་ནས་བརྟུ་བའི་སྐབས་འགལ་བའི་  
སྒྲུབ་ཆུལ་གཉིས་འབྱུང་བར་གཞི་རྩ་ཤིན་ཏུ་མང་། འཇམ་གླིང་གི་ཐོག་མའི་ལོ་  
རྒྱུས་དུས་སྐབས་སུ་བྲིམས་ལུགས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་དང་རིག་གནས་ཡིག་ཐོག་ཏུ་  
འཁོད་པ་ཞིག་མེད་ཀྱང་། འགྲོ་བ་མི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་དང་།  
བཟའ་བདུང་སྦྱོད་གསུམ་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་བཙུང་བྱེད་པའི་བཅས་མཆོམས་  
ཤིག་ཡོད་པ་ལོ་རྒྱུས་འཕེལ་རིམ་གྱི་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་རྟོགས་ཐུབ། ལོ་རྒྱུས་  
ཀྱི་དུས་སྐབས་ཤིག་ནས་མིས་རང་ངོས་ནས་རྒྱུ་བྲིམས་ངང་གིས་སྤང་བའི་བསམ་  
ཐོའི་རྒྱུ་མཐུ་དང་སྒྲོ་གསུམ་གྱི་བཟང་སྦྱོད་རིམ་གྱིས་ཉམས་ཆག་ཏུ་ཕྱིན་ཏེ་མིའི་  
སྒྲོ་གསུམ་ལ་བྲིམས་ལུགས་ཀྱིས་སྤངས་འཛིན་བྱེད་དགོས་པར་གྱུར་ཅིང་། དེ་  
ལ་མཁའ་མཆོག་དབྱིག་གཉེན་གྱི་ཆོས་མཛོད་པ་མཛོད་སོགས་སུ་ཡ་ཐོག་རྩོགས་

ལྡན་གྱི་བསྐལ་པ་ནས་རིམ་པས་གསུམ་ལྡན་དང་། གཉིས་ལྡན། ཅོད་ལྡན་བཅས་  
སུ་གནས་འགྱུར་ཏེ་ཀུན་སྨོན་ཉམས་རྒྱུད་དུ་འགོ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དུས་སྐབས་ཤིག་  
ལ་ངོས་འཛིན་མཛད།

བར་སྐབས་ཤིག་ནས་མིའི་ལོ་རྒྱུས་འགྱུར་འགོས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་བསྟན་  
རིམ་པས་མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཆེ་ཆུང་སོ་སོས་རང་རང་གི་མངོན་འདོད་དང་  
རིག་གཞུང་གི་བསམ་སློབ་གཞི་རྩ་ལ་བརྟེན་ནས་བྲིམས་ལུགས་རྒྱུས་བསྐྱེས་སྒྲ་  
ཆོགས་འབྲེ་བའི་སློབ་ལུགས་དར་ཁབ་དུ་གྱུར། དེར་རབས་ཀྱི་བྲིམས་ལུགས་  
མཁས་པ་ཆོའི་བཤད་ཚུལ་ལྟར་ན་འཛམ་གླིང་གི་ཡིག་ཐོག་བྲིམས་ལུགས་བྱུང་སྟེ་  
ཤོས་ནི། རོ་མན་སོགས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་བྱུང་བའི་བྲིམས་ལུགས་ཡིན་པར་བཤད་ལ།  
དེ་ནི་ཕྱི་ལོའི་ལྷན་གྱི་ལོ་ ༡༧༦༠ གསལ་པ་ཡས་མས་སུ་བྱུང་། དེ་དག་ནི་རྒྱལ་  
བྲིམས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ཤིང་། ཉང་པ་སངས་རྒྱུས་པའི་བཞུགས་པའི་ཆོས་བྲིམས་  
ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། སངས་རྒྱུས་བཙམ་ལྡན་འདས་དངོས་སུ་ཁལ་བཞུགས་པའི་  
སྐབས་སུ་དགེ་ཚུལ་པ་མའི་བྲིམས་སྒྲུང་འདས་སོ་དུག་དང་། དགེ་སྦྱོང་པ་རྣམས་  
ལ་བྲིམས་གཉིས་བརྒྱ་ལྔ་བརྒྱུ་ཅུ་གསུམ། དགེ་སྦྱོང་མ་རྣམས་ལ་བྲིམས་སུམ་བརྒྱ་  
དུག་ཅུ་ཟེ་བཞི། དེ་བཞིན་བྱང་སེམས་དང་ལྷགས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་སོགས་གདུལ་བྱ་  
སོ་སོའི་ཁམས་མོས་བསམ་པ་མ་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་དང་བསྟན་ཆོས་འདུལ་བའི་  
དགོངས་པ་དང་མཐུན་པའི་བཅའ་བྲིམས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་སྟོ་ཆོགས་མཛད་པ་ལ་  
འདུལ་བའི་སྡེ་སྟོན་ཅེས་གྲགས།

ཐོད་དུ་ཆོས་བརྒྱད་སོ་སོས་སངས་རྒྱུས་བཙམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་བཀའ་སློབ་

ཉམས་པ་མེད་པའི་ཐོག་རང་རང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཕྱག་སྲོལ་དང་ཉམས་  
ལེན་གྱི་རིམ་པ་དང་བརྟན་བཅའ་བྲིམས་རྒྱས་བརྟན་སྣ་ཚོགས་མཛད་པའི་སྲོལ་  
དར། ཀའི་ཆང་གི་དགོན་མ་ལག་གི་དགེ་འདུན་པའི་ནང་བྲིམས་ཀྱི་ཐོག་མ་ནི།  
ཡ་རླབས་མཚོག་ཀའི་སྐྱེས་པ་དང་པོ་རོང་ཆེན་དགེ་འདུན་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་མདོ་  
སྐད་ལྟར་གྱི་མཐའ་འཁོབ་ཡུལ་གྱ་ཁག་ཏུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བརྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་  
སྤྱེད་དང་། བྱད་པར་ཡབ་རྗེ་སྐུ་མ་སྐྱོ་བཟང་གྲགས་པའི་གསེར་སྦྱང་བཙོ་མ་ལྟ་བུའི་  
བརྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་དར་བྱུང་གནང་བའི་མཛད་འཕྲིན་གྱི་ཐོག་མ་ཆ་མོའི་ཀའི་འོ་  
མ་དགོན་ཀྱ་ལ་རིའི་དགོན་བཟུ་ཤེས་རྟུན་འབྱུང་བྱེད་ཕྱག་འདེབས་མཛད་པའི་  
སྐབས་ནས་བྱུང་ཡོད་པ་གོར་མ་ཆག་ཀྱང་། སྤེས་སུ་དུས་འགྱུར་རིམ་པའི་གོད་  
ཆག་འོག་ཡ་རླབས་མཚོག་ཀའི་སྐྱེས་པ་འགའ་ཤས་ཀྱི་གསུང་འབུམ་གཏན་བཞག་  
ཏུ་གྱུར་པ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱེས་པ་གོང་མ་འགའི་བཅའ་ཡིག་ཉུང་ཤས་ཤིག་ཀྱང་  
འབྱུང་བཞེད་ཆུབས་རིས་སུ་བསྐྱེམས་པས་ད་ལྟ་མཇུག་དུ་མེད་པ་དང་།

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་དུས་དཀྱིལ་དུ་རྒྱུ་བཙུན་འཇུག་གིས་རྒྱུན་པས་བོད་  
ཆོས་ལུན་ཞིང་གི་རྒྱལ་པའི་བཤད་སྐྱབ་ཀྱི་བརྟན་པ་ལ་ཉམས་ཆག་ཆབས་ཆེན་བྱུང་  
ཞིང་། དམ་པ་གོང་མའི་ཕྱག་སྲོལ་ནས་བརྒྱུད་པའི་ཡ་རབས་བཟང་པོའི་སྐྱ་སྲོལ་  
མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཉམས་དམས་སུ་གྱུར་པས་བསྐྱར་གསོ་དཀའ་བའི་གནས་སུ་གྱུར་  
བ་དང་། ལྷག་པར་བར་ལམ་ནས་འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་གྱ་གང་སར་དངོས་པོའི་  
དཔལ་ཡོན་འཕེལ་རྒྱས་སུ་སོང་བ་དང་མཉམ་དུ་མི་ཕལ་མོ་ཆེ་བཞག་མེད་རྒྱས་སྤྲོས་  
ཀྱི་གཡེང་བའི་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་ནས་བསམ་སྒྲོ་དང་ཡ་རབས་བཟང་པོའི་ཀུན་

སྤྱིད་པ་ལ་མེ་ཆེ་ཉམས་ཆག་དུ་གྱུར་ཅིང་། ལྷ་སྤྱིད་འི་མ་ཅན་འདི་དག་པོ་ད་ཆེས་  
 ལུན་གྱི་ཞིང་གི་དགོན་གྲོང་དག་དུ་མཆེད་ལ་ཉེ་བའི་དུས་བབ་རྩ་བཅུ་གི་སྐབས་  
 འདིར། སྤྱོད་བཟང་གྲགས་པའི་སྐུ་མཆོག་པད་དཀར་འཆང་། །སྒྲིགས་དུས་  
 དུ་སྤྱོད་འདུལ་བའི་སྤྱིང་སྤྱོད་པས་ཅན། །བཞུགས་འཛིན་འཛིན་མེད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་  
 མཆོ། ཞེས་པས་བསྐྱབས་པའི་དོན་ལྟར་བདག་ཅག་ནམས་ཀྱི་མེ་ཏོག་གང་ལ་  
 པོག་པའི་ལྷ་སྐུ་རྩེ་ཆེན་བཞུགས་པའི་སྤྱོད་མེ་ལྷ་སྐུ་མཆོག་གི་ཉི་ལྷ་ཕྱེད་བཅུ་  
 གཅིག་པ་ལ་མེ་བཅུ་སྤྱོད་བཟང་བཞུགས་འཛིན་འགྱུར་མེད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཆོད་པ་ལ་  
 བཟང་པོ་མཆོག་གིས། སྒྲིགས་མའི་དུས་མཐའ་འདིར་ཡང་རྒྱལ་བའི་བཤད་སྐྱབ་  
 ཀྱི་བཞུགས་པ་རིན་པོ་ཆེ་ཆ་ལག་དང་བཅས་པ་ཉམས་པ་སྦྱར་གསོ་དང་། མ་ཉམས་  
 བོང་སྤེལ་གྱི་ཆེད་དུ་སྤྱོད་པས་བཟང་པོའི་གཞི་རྩ་མ་ཉམས་པའི་ཐོག་ཕྱེད་ཐབས་  
 གསར་པ་རི་སྤྱོད་ཁ་སྤྱོད་བྱ་བ་ཤིན་ཏུ་གལ་གནད་དུ་གཟིགས་ནས། གི་ཉི་ཆང་  
 གི་གདན་ས་བོང་འོག་གིས་གཙོས་བོད་གཞིས་ཕྱེས་ཀྱི་གི་ཉི་འདི་དགོན་མ་ལག་སྤྱོད་དང་  
 ཕྱེ་བྲག་སོ་སོར་བཅའ་ཡིག་གི་ཁ་སྤྱོད་དང་། ལུན་ཐབས། ཟུར་འདེབས་བཅས་  
 རིམ་པས་བཀའ་རྩིས་བཀའ་རིན་བསྐྱུངས།

ཁོང་རིན་པོ་ཆེའི་བཀའ་རྩིས་བཅའ་ཡིག་ཁག་གི་སྤྱིང་དོན་ཤིལ་གྱིས་དེལ་  
 ན་བཞུགས་པ་ལ་རབ་དུ་བྱུང་བའི་དགོས་དོན་སྒྲིག་པ་ཐོས་བསམ་དང་། སྤྱོད་བ་  
 བསམ་གཏན་གྱི་འཁོར་ལོས་ཐོས་ཏུགས་ཞི་ཞིང་དུལ་བ། སྤྱོད་ཏུགས་ཉོན་མོངས་  
 མེད་པ་སྤྱོད་མཛོད་ན། དགེ་འདུན་གྱི་སྤྱོད་ཆེ་སྤྱོད་མཐའ་དག་ལ་བ་རྩེ་སྤྱོད་མེ་ཆེ་ཅོང་  
 ཁ་པ་ཆེན་པོས། བསྐྱབ་པ་གསུམ་ལུན་དུར་སྤྱོད་འཛིན་པ་ཡི། །འདུས་པའི་ཆོགས་

གྱིས་གནས་འདི་ཡོངས་གང་ཞིང་། །རྟག་ཏུ་བཤད་སྐབ་བྱ་བས་སྤོང་མཐའི་བར་།  
ཐུབ་བརྟན་ཕྱོགས་བརྩུར་རྒྱས་པའི་བྲག་གིས་ཤོག །ཅེས་ཐུགས་སྦྱོར་མཛད་པའི་  
དོན་ལྟར་ཡུང་སྡེ་སྦྱོང་གི་བརྟན་པ་ལ་བཤད་པ་དང་། བསྐབ་པ་གསུམ་གྱི་བརྟན་  
པ་ལ་སྐབ་པས་ཉམས་བཞེས་གྱིས་དུས་འདའ་བར་མཛད་ནས། སྐྱེ་ཆོ་ཟིལ་པོ་  
བཤད་སྐབ་གི་ལས་ལ་གཞིལ་བའི་བརྟན་པའི་མཛེས་རྒྱན་གཞུག་གསོ་སྦྱོང་བྱ་  
བའི་སྦྱོབ་གསོའི་རིམ་པ་རྩལ་དུ་བཏོན་པ་འབའ་ཞིག་ཏུ་སྒྲུང་བས། ཆེད་དུ་དམིགས་  
སའི་གེའི་ཆང་ཆང་གི་འབྲེལ་ཡོད་དགོན་ཁག་ཙམ་དུ་མ་ཟད་ཆོས་རྒྱུད་རིས་མེད་  
གི་དགོན་སྡེ་ཀུན་གྱི་འགྲིག་ལམ་ཀུན་སྦྱོང་དང་བསྐབ་པ་སྦྱོབ་གཉེར་སོགས་ལ་སྒྲག་  
ཐོག་བཙགས་འཁེལ་ལྟ་བུའི་ཕན་གནད་འབྱུང་བ་གདོན་མི་ཟ་བས། ཆོ་རབས་  
གཏན་གྱི་འདུན་མའི་ལམ་སྦྱོར་འདི་དག་ད་ལྟའི་མི་རབས་གྱིས་བགོ་སྐལ་དུ་སྤྱད་  
པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་མི་རབས་ཕྱི་མ་ཆོའི་གཅེས་ནོར་དུ་རྒྱན་འཛིན་ཐུབ་པའི་ཆ་  
རྒྱུན་དུ་དམིགས་ཁོང་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་ཐོར་བུ་དེབ་ཐོང་གཉིས་པ་དང་། གསུང་  
ཙམ་པོད་ཐོང་བརྩུ་པར་པར་བསྐྱུན་འགྲེམས་སྤེལ་ཞུས། འོན་ཀྱང་ཕྱོགས་སྒྲིག་  
པའི་ཤེས་ཆ་དང་ཉམས་སྦྱོང་གིས་རྒྱུན་པས་ནོར་འབྱུལ་ཆད་ལྟག་བྱུང་ཡོད་སྤོང་  
པས་མཁྱེན་ལུན་གཟུར་གནས་ཆོར་ཐོལ་བཤགས་ཞུ་བ་དང་བཙས་གསུང་ཙམ་  
ཕྱོགས་སྒྲིག་ཁང་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༡༠༠༧ ལྷ་ ༡༡ ཆོས་ ༡༥ ཉིན་ཡུལ།





# དཀར་ཆག

## དང་པོ། ལྷན་སྦྲོན་བརྒྱ་གསུམ་དང་པོ།

དང་པོ། ལྷན་སྦྲོན་བརྒྱ་གསུམ་དང་པོ། .....	༡
༡༥ ལྷན་སྦྲོན་དང་པོ། མཐུན་ལམ་གྱི་སྐོར། .....	༣
༡༦ ལྷན་སྦྲོན་གཉིས་པ། སློབ་གཉེར་གནང་སྤངས། .....	༤
༡༧ ལྷན་སྦྲོན་གསུམ་པ། བསྟེན་པར་ཐོགས་པའི་དགོས་པ། .....	༤
༡༨ ལྷན་སྦྲོན་བཞི་པ། དགེ་འདུན་པའི་ལས་སྒྲུབ། .....	༦
༡༩ ལྷན་སྦྲོན་ལྔ་པ། འདོད་ཡོན་སྦྱོར་ཚུ་ཞེས་པའི་སྐོར། .....	༧
༢༠ ལྷན་སྦྲོན་དྲུག་པ། འགྲིག་ལམ་ཐོག་སྤངས་འཛིན་བྱེད་སྤངས། .....	༩
༢༡ ལྷན་སྦྲོན་བདུན་པ། དགེ་འདུན་པས་ཁས་ལེན་བྱས་པའི་བསྐྱབ་སྤོམ་སྤྱང་ཚུལ། .....	༡༠
༢༢ ལྷན་སྦྲོན་བརྒྱུད་པ། གནས་ཀྱི་སྒྲུ་མའམ་ཤག་གི་དགེ་ཆན་རེ་བསྟེན་ཚུ་གལ་ཆེ་ཚུལ། .....	༡༠
༢༣ ལྷན་སྦྲོན་དབུ་པ། དགེ་འདུན་པས་ན་བཟའ་བཞེས་སྤངས། .....	༡༡
༡༠༥ ལྷན་སྦྲོན་བརྒྱ་པ། ཁྱིམ་པ་མོ་མོ་དགོན་པའི་ནང་ཁག་སྤོད་བྱེད་མི་རུང་བའི་སྐོར། .....	༡༢
༡༡༥ ལྷན་སྦྲོན་བརྒྱ་གཅིག་པ། ལྷན་པ་གྲུ་ཆང་གི་འཛིན་སྦྱོང་དང་འཆད་ཉན་གྱིས་ཐབས། .....	༡༣
༡༡༦ ལྷན་སྦྲོན་བརྒྱ་གཉིས་པ། དགོན་པའི་གཞུང་ནས་དཀར་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་པའི་སྐོར། .....	༡༤
༡༡༧ ལྷན་སྦྲོན་བརྒྱ་གསུམ་པ། གྲུ་གཞིན་ནམས་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་སྤངས། .....	༡༥

## གཉིས་པ། ལྷན་སྦྲོན་བརྒྱ་གསུམ་གཉིས་པ།

གཉིས་པ། ལྷན་སྦྲོན་བརྒྱ་གསུམ་གཉིས་པ། .....	༡༧
༡༥ ལྷན་སྦྲོན་དང་པོ། ལྷན་འདིར་འདུག་པ་པོའི་ཉེན་གྱི་གང་ཟག .....	༡༧

- ༡༥ ཉན་ཐོན་གཉིས་པ། སློབ་གཉེར་མཛད་སྒྲུང་སྟོར། ..... ༡༣  
 ༡༦ ཉན་ཐོན་གསུམ་པ། ཐུགས་ཡོང་གི་སློབ་གཉེར་པ་གསེས་སྟོང་བྱེད་སྒྲུང་སྟོར། ..... ༡༤  
 ༡༧ ཉན་ཐོན་བཞི་པ། མཁན་པོ་དང་དབུ་མཛད། དགེ་སྤྱུལ་ནམ་པའི་མཛད་འགན། ..... ༡༥  
 ༡༨ ཉན་ཐོན་ལྔ་པ། གདན་སའི་འཛིན་སྟོང་བྱེད་སྒྲུང་སྟོར། ..... ༡༦  
 ༡༩ ཉན་ཐོན་དྲུག་པ། གདན་སའི་དཔལ་འཕྲོར་དང་འབྲེལ་བའི་  
 འཛིན་སྟོང་གནང་སྒྲུང་སྟོར། ..... ༡༧  
 ༢༠ ཉན་ཐོན་བདུན་པ། མཁན་པོ་དང་ཆ་ཆ་བ་ནམ་པས་ཡོང་སྟོ་  
 བེད་སྟོང་གནང་སྒྲུང་སྟོར། ..... ༡༨  
 ༢༡ ཉན་ཐོན་བརྒྱད་པ། དགེ་འདུན་པའི་སྤྱི་ཇས་པེད་སྟོང་གནང་སྒྲུང་སྟོར། ..... ༡༩  
 ༢༢ ཉན་ཐོན་དགུ་པ། དགེ་ཚུལ་སྟོང་སོ་སོའི་སྤྱི་པའི་ལས་དོན་སྤྱོད་དགོས་སྟོར། ..... ༢༠  
 ༢༣ ཉན་ཐོན་བརྒྱུ་པ། དུག་མཛོད་དང་སྤྱི་གཉེར།  
 གཞུང་གི་ཆོང་པ་སོགས་ཀྱི་ལས་འགན། ..... ༢༡  
 ༢༤ ཉན་ཐོན་བརྒྱུ་གཅིག་པ། འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་སྟོར། ..... ༢༢  
 ༢༥ ཉན་ཐོན་བརྒྱུ་གཉིས་པ། འདུགས་བསྐྱུན་གྱི་སྟོར། ..... ༢༣  
 ༢༦ ཉན་ཐོན་བརྒྱུ་གསུམ་པ། བར་བརྟོ་པའི་སྟོར། ..... ༢༤

### གསུམ་པ། དུག་ཕུ་ཆན་པོའི་རེ་འདུན།

- ༡༧ དུག་ཕུ་ཆན་པོའི་རེ་འདུན། ..... ༢༥  
 ༡༨ དགེ་འདུན་པའི་ཇེ་ནམས་སུ་འདུག་པ་པོའི་ཉེན་གྱི་གང་ཟག ..... ༢༦  
 ༡༩ གནས་ཀྱི་ཆ་མཁའ་ཤག་གི་དགེ་ཆན་ཇི་ལྟ་བུ་དགོས། ..... ༢༧  
 ༢༠ གདན་ས་གོང་འོག་གི་དགེ་འདུན་པ་ནམས་ཀྱི་ལས་སུ་བྱ་བ་ཇི་ལྟར་ཡིན། ..... ༢༨  
 ༢༡ ཐོས་བསམ་སློབ་གཉེར་མཛད་ཚུལ། ..... ༢༩  
 ༢༢ ཉེན་རེའི་སློབ་གཉེར་ཇི་ལྟར་མཛད་ཚུལ། ..... ༣༠  
 ༢༣ སློབ་གཉེར་གྱི་བར་ཆད་དང་དེ་བརྒྱུ་ཐབས། ..... ༣༡  
 ༢༤ རབ་བྱུང་བ་ནམས་ཀྱིས་ཆོས་སྟོང་བརྟེན་ཚུལ། ..... ༣༢

༧༥ སྒོ་བ་གཉེར་པ་ནམས་ཀྱིས་རྒྱན་དུ་ཉམས་བཞེས་མཛད་ཚུལ། ..... ༡༤

༧༦ དབྱུག་འཛིན་གྱི་དང་ལྷག་པར་བླ་སྤྱལ་ནམས་ཀྱི་མཛད་པ། ..... ༡༥

༧༧ དགེ་འདུན་པའི་སྡེ་ནམས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་ཀྱན་སྦྱོད། ..... ༡༦

༧༨ ལས་སྡེ་ནམས་ཀྱི་བྱེད་སྒྲ། ..... ༡༧

༧༩ རྒྱུད་དུས་འཁོར་སོགས་སྤྲུགས་གྲུབ་བྱེད་སྒྲ། ..... ༡༨

༨༠ སྒྲན་པ་གྲ་ཚང་དང་པར་པ། ཁོང་ཚོག་པ་བཅས་ཀྱི་བྱེད་སྒྲ། ..... ༡༩

བཞི་པ། ལྷག་ཚང་ལྷ་མོའི་སྒྲན་པ་གྲ་ཚང་དང་རྩ་བའི་སྒྲན་པ་གྲ་ཚང་གཉིས་ཀྱི་

བཅའ་ཡིག་བེན་བྲིས། ..... ༡༠༣

### ལྷ་པ། མཆོ་སྦྱོན་ཀི་རྟི་དགོན་གསར་གྱི་བཅའ་ཡིག

༡ མཆོ་སྦྱོན་ཀི་རྟི་དགོན་གསར་གྱི་བཅའ་ཡིག ..... ༡༡༣

༢ དང་པོ་རྟི་ན་གྱི་གང་ཟག ..... ༡༡༥

༣ གཉིས་པ་ཞུགས་ནས་སྒྲུང་བྲུང་ཆེ་ལྟར་བྱ་ཚུལ། ..... ༡༡༦

༤ གསུམ་པ་ལས་སྡེའི་བྱེད་སྒྲོ་དང་ཚར་གཅོད་རྩིས་འཛིན་ཆེ་ལྟར་བྱ་ཚུལ།

༡ ལས་སྡེའི་བྱེད་སྒྲ།

(1) ལས་སྡེ་ནམས་ཀྱི་ལས་འགན། ..... ༡༡༧

(2) དབུ་མཛད་ཀྱི་ལས་འགན་གཙོ་བོ། ..... ༡༡༩

(3) བྲ་ཚང་གི་ཕྱག་མཛོད་ཀྱི་ལས་འགན་གཙོ་བོ། ..... ༡༢༡

༢ ཚར་གཅོད་རྩིས་འཛིན་ཆེ་ལྟར་བྱེད་ཚུལ། ..... ༡༢༣

### དུག་པ། གཅའ་དགོན་མི་ཡམས་བྱམས་པ་སྤྱིང་གི་བཅའ་ཡིག་ནོར་བུའི་དོ་གཤམ།

༡ གཅའ་དགོན་མི་ཡམས་པ་སྤྱིང་གི་བཅའ་ཡིག་ནོར་བུའི་དོ་གཤམ། ..... ༡༢༥

༢ དང་པོ། སྡེ་འདིར་འདུག་པ་པོ་རྟི་ན་གྱི་གང་ཟག ..... ༡༢༠

༣ གཉིས་པ། དེ་ཆེ་ལྟར་འདུག་པའི་ཚུལ། ..... ༡༢༠

༤ གསུམ་པ། ཞུགས་ནས་སྒྲུང་དོར་གྱི་ལམ་ལ་ཆེ་ལྟར་སྒྲོབ་པའི་ཚུལ། ..... ༡༢༣

༥༥ བཞི་པ། ཞར་བྱང་སྐྱབ་མཆོད་ཁག་གི་སྐྱོར་མདོ་ཙམ་བཤད་པ། ..... ༡༩༡

བདུན་པ། གདོང་རི་ཀི་རྟི་འེ་དགོན་དགའ་ལྷན་དམ་ཆོས་སྤྱི་ཁྱི་  
བཅའ་ཡིག་ཐུབ་པའི་དགོངས་པ་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།

༡༥ གདོང་རི་ཀི་རྟི་འེ་དགོན་དགའ་ལྷན་དམ་ཆོས་སྤྱི་ཁྱི་བཅའ་ཡིག་ ..... ༡༩༥

༡༦ དང་པོ། རྩེ་འདིར་འདུག་པ་པོའི་རྟེན་གྱི་གང་ཟག་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་པ། ..... ༡༩༠

༡༧ གཉིས་པ། དེ་ཇི་ལྟར་འདུག་པའི་ཚུལ། ..... ༡༩༡

༡༨ གསུམ་པ་ཞུགས་ནས་སྒྲུང་དོར་གྱི་གནས་ལ་ཇི་ལྟར་སློབ་པའི་ཚུལ། ..... ༡༩༩

༡༩ བཞི་པ་ལོ་འཁོར་མོ་གཅིག་གི་རིང་ཆོས་སྤྱོད་ཀྱི་རིམ་པ་ལ་  
ཇི་ལྟར་སློབ་པའི་ཚུལ། ..... ༡༩༧

བརྒྱད་པ། གདོང་རི་ཀི་རྟི་འེ་དགོན་དགའ་ལྷན་དམ་ཆོས་  
སྤྱི་ཁྱི་བཅའ་ཡིག་ལྷན་ཐབས་དང་པོ།

གདོང་རི་ཀི་རྟི་འེ་དགོན་དགའ་ལྷན་དམ་ཆོས་སྤྱི་ཁྱི་

བཅའ་ཡིག་ལྷན་ཐབས་དང་པོ། ..... ༡༩༡

༡༥ ལས་སྒྲེ་དང་ལས་སྒྲེ་སོ་སོའི་ལས་འགན། ..... ༡༩༩

(1) ལས་སྒྲེ་བསྐྱོ་བཞག་གནང་སྟངས། ..... ༡༩༩

(2) ལས་སྒྲེའི་ལས་ཡུན། ..... ༡༩༧

༡༦ སྐྱབ་མཆོད་ཁག་ ..... ༡༩༧

༢༥ རྒྱུགས་སྤྱོད། ..... ༡༩༩

དགུ་པ། ཀི་རྟི་འེ་བྱེས་པ་གྲ་ཚང་གི་སྤྱི་གཞི་ཟིན་བྱིས་མདོར་བསྟུས།

༡༥ ཀི་རྟི་འེ་བྱེས་པ་གྲ་ཚང་གི་སྤྱི་གཞི་ཟིན་བྱིས་མདོར་བསྟུས། ..... ༡༩༥

༡༦ ལས་སྒྲེ་ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་བྱེད་སྤྱོད་དང་འགན་དབང་། ..... ༡༩༩

༡༥	དགེ་ལྷན་གྱི་བྱེད་སྒྲུབ་	༡༧༥
༡༦	གྲུ་ཚང་དགེ་བསྐྱེད་ཀྱི་བྱེད་སྒྲུབ་	༡༧༦
༡༧	གྲུ་ཚང་དབུ་མཛད་ཀྱི་བྱེད་སྒྲུབ་	༡༧༧
༡༨	གྲུ་ཚང་གི་ཕྱག་མཛོད་ཀྱི་བྱེད་སྒྲུབ་	༡༧༨
༡༩	གྲུ་ཚང་གཉེར་པའི་བྱེད་སྒྲུབ་དང་ལས་འགན།	༡༨༠
༢༠	ཐབ་རེས་ཀྱི་ལས་འགན།	༡༨༡
༢༡	སློབ་གཉེར་པའི་བྱེད་སྒྲུབ་	༡༨༣
༢༢	ཀུན་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་གྲུ་ཚང་གི་ཆེས་མཐོའི་པོད་ཀྱི་རིག་གནས་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་བདེ་དོན་ལྷན་ ཚོགས་ཀྱི་བྱེད་སྒྲུབ་	༡༨༤
༢༣	སྤྱི་ཁབ་པོད་སྤྱོད་བྱེད་སྒྲུབ་ཀྱི་འགྲིག་ལམ།	༡༨༥

## བརྒྱུ་པ། འཕགས་ལུ་ལ་ཀུན་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་གྲུ་ཚང་གི་བཅའ་ཡིག་མི་ཆེའི་མདུན་ལམ།

༢༤	འཕགས་ལུ་ལ་ཀུན་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་གྲུ་ཚང་གི་བཅའ་ཡིག་མི་ཆེའི་མདུན་ལམ།	༡༨༦
༢༥	དགེ་འདུན་པ་སྤྱིའི་ནང་ཁྱེད་ཀྱི་ལམ།	༡༨༧
༢༦	སློབ་གཉེར་པའི་བྱེད་སྒྲུབ་	༡༨༨
༢༧	བཞུགས་སྐྱོར་ཀུན་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་གྲུ་ཚང་གི་འཛིན་སྐྱོང་ལྷན་ཚོགས།	༡༨༩
༢༨	ལས་སྒྲུབ་དང་ཚོགས་འདུ་ལྷན་ཀྱི་པོད་དང་འགན་དབང་།	༡༩༠
༢༩	མཁན་པོ་ལམ་མཁན་ཚབ་ཀྱི་མཛད་འགན།	༡༩༡
༣༠	སྤྱི་ཁབ་ཀྱི་མཛད་འགན།	༡༩༢
༣༡	སློབ་སྤྱིའི་མཛད་འགན།	༡༩༣
༣༢	དགེ་ལྷན་གྱི་མཛད་འགན།	༡༩༤
༣༣	དགེ་བསྐྱེད་ཀྱི་མཛད་འགན།	༡༩༥
༣༤	དབུ་མཛད་ཀྱི་མཛད་འགན།	༡༩༦
༣༥	ཕྱག་མཛོད་ཀྱི་མཛད་འགན།	༡༩༧

༡༩༥ གཉེར་པ་སོགས་ལས་བྱེད་གཞན་ཚོའི་མཛད་འགན་གཞན་ཁག་ ..... ༣༥༣

༡༩༦ ལས་བྱེད་བསྐྱོབ་ཞུས་མཛད་སྤངས། ..... ༣༥༣

### བརྩ་གཅིག་པ། ཀའི་དགེ་ཙམ་ཚོགས་པའི་སྒྲིག་གཞི།

༡༥ ཀའི་དགེ་ཙམ་ཚོགས་པའི་སྒྲིག་གཞི། ..... ༣༥༥

༡༦ སྤྱོད་མཛད་། ..... ༣༥༧

༡༧ ལུ་དང་པོ། སྒྲིག་གཞིའི་དོ་བོ་དང་ཙམ་འཛིན། ..... ༣༥༩

༡༨ ལུ་གཉིས་པ། གཞི་ཙམ་འོས་འགན། ..... ༣༦༠

༡༩ ལུ་གསུམ་པ། རྒྱ་ན་མེད་པའི་དབུ་བྱིད་ཀྱི་མཚན་གནས་དང་  
འགན་འཛིན་དབང་ཚད། ..... ༣༦༠

༢༠ ལུ་བཞི་པ། སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱ་ལས་ལྷན་ཚོགས། ..... ༣༦༣

༢༡ ལུ་ལྔ་པ། དབུས་སྤྱི་ཁྱབ་ལས་ཁྲུངས། ..... ༣༦༥

༢༢ ལུ་དྲུག་པ། འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་ཆེན་མོ། ..... ༣༦༦

༢༣ ལུ་བདུན་པ། ཀའི་དགེ་ཙམ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་དང་  
མང་མོས་འོས་བསྐྱུ་ཆེན་མོ། ..... ༣༦༦

༢༤ ལུ་བརྒྱད་པ། རྒྱལ་སྤྱི་མཐོན་གྱི་རིན་པོ་ཆའི་གཞི་ཙམ་  
སྤྱད་བང་དང་མཛད་འགན། ..... ༣༦༨

༢༥ ལུ་དགུ་པ། རྒྱལ་ཚབ་གྱི་སྤྱད་བང་དང་མཛད་འགན། ..... ༣༦༩

༢༦ ལུ་བརྩ་པ། དཔལ་འབྱོར་ལམ་ལུགས། ..... ༣༧༠

༢༧ ལུ་བརྩ་གཅིག་པ། མཐུན་ཁྱེན་ལམ་སྤྱོད། ..... ༣༧༡

༢༨ ལུ་བརྩ་གཉིས་པ། སྒྲིག་གཞི་བསྐྱར་བཅོས། ..... ༣༧༢

༢༩ ལུ་བརྩ་གསུམ་པ། བར་བཞུགས་ཀྱི་ལས་འགན་དང་  
མཚན་རྟགས། རྒྱ་དམག་ ..... ༣༧༣

# ༄༅། ལྷན་སྒྲིལ་བཅུ་ གསུམ་དང་པོ།

བཅའ་ཡིག་གི་ཟུར་འདེབས།

མཛད་པ་པོ།

ལས་ལས་མེ་ཀི་རི་ལོ་ཆེ་མོ་བཟང་བ་ལྷན་འཛིན།

ཁུ་སྒྲེལ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་ན་མའི་གཟིམ་ཁུང་དུ་མཛད།





༡༡། དག་ལྟན་ལེགས་བཤད་སྒྲིབ་གིས་གཙོས་རིང་ནས་ལས་སྒྲོན་གྱིས་  
འབྲེལ་བའི་ཆོས་ཀྱི་སྒྲུབ་ལྟན་ངོས་ལ་རེ་ལྟོས་འཆའ་བའི་སྒྲོབ་བརྒྱད་ནམས་ལ་  
ཕན་སྐྱད་ལྟག་བསམ་ཁོ་ནས་གཞིན་བསྐྱལ།

སྒྲོན་དང་པོ། དག་འདུན་མཐུན་པ་བདེ་བ་སྟེ། །མཐུན་པ་ནམས་  
ཀྱི་དཀའ་ཐུབ་བདེ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དག་འདུན་པ་ནང་ཕན་ཚུན་དང་།  
དགོན་སྡེ་ཕན་ཚུན་དང་ཆོས་ལུགས་ཕན་ཚུན་བར་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པའི་མཐུན་  
ལམ་དང་དག་སྒྲུབ་ཚུལ་བྱའི་འོད་གྱིས་ཁྱབ་པར་མཛད་ཀྱི་འདི་ལེགས་པ་ཐམས་  
ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་མེད་པར་རང་ཕྱོགས་ལ་ཆགས་པ་དང་  
གཞན་ཕྱོགས་ལ་སྤང་བ་ཁོ་ནས་ཕྱོགས་དང་རིས་སུ་གཙོད་མཁན་གྲ་ནན་གཞིན་  
སྒྲུབ་སུ་ཡིན་ཀྱང་རུང་འགོ་བའི་ནད་བཞིན་རིང་དུ་སྤྱོད་དགོས། རྩོན་གྱི་  
དུས་སུ་ཆོས་སྤྱིད་ཀྱི་གནད་དོན་མི་ཤེས་པའི་སྒྲ་དཔོན་འགའ་རེས་རང་མཐོང་  
ཁོ་ནས་ཕྱོགས་རིས་ལ་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་འཛིན་སྒྲོང་སྤེལ་བའི་མིང་བཏགས་  
ནས་ལས་ངན་ཆབས་ཆེན་བསགས་པས། དུས་ད་ལྟའི་བར་དགོན་སྡེ་ཕན་ཚུན་  
དང་ཤོག་ཀ་ཕན་ཚུན། སྒྲ་མ་ཕན་ཚུན་བར་ཕྱོགས་རིས་སྤང་འཛིན་གྱི་བག་  
ཆགས་བརྟན་པོ་མི་རབས་ནས་མི་རབས་བར་བཞག་འདུག་པ་འདི་བཅོས་བསྐྱར་  
དང་ལྟན་ཅིག་མཆིལ་མའི་ཐལ་བ་བཞིན་འདོར་དགོས། དེང་ཕྱིན་ཆད་གཞིན་  
སྒྲིབ་ནམས་ལ་མིག་ལྟོས་ངན་པའི་བག་ཆགས་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་མ་གོས་པ་བྱེད་  
རྒྱ་དོན་ཆེ། དེ་ཡང་གཞན་གྱིས་བྱུང་གསོད་དང་བརྟན་སྒོད། དུས་ཚོད་ལ་ཚོད་

ཅི་བྱས་ནས་རང་གཞན་ཀྱན་ལ་བག་མི་ཐེབས་པ་བཟོས་པར་མགོ་བོ་སྒྱུར་དགོས་པའི་  
དོན་མིན། མཐ་དཔྱད་དང་ཐུན་པའི་སློན་ནས་བསྟན་པའི་ལ་རྒྱ་འདྲིན་དགོས།

**གཉིས་པ།** ཐོས་དོན་ཅི་བཞིན་རྒྱུད་ལ་སྒྱུར་བས་བརྩོན། །ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་གཞུང་ཆེན་མོའི་སློབ་སྦྱོང་ཁ་བཤད་སྐུལ་པོ་ཙམ་དུ་མ་སོང་བར་དང་  
པོ་ནས་ཐོས་བསམ་གང་བྱས་ཐམས་ཅད་ལམ་གྱི་རིམ་པར་བསྒྲིགས་ནས་སློབ་  
སྦྱོང་གནང་ནི་རང་རྒྱུད་དུ་ལ་བ་ཞིག་དགོས་པར་མ་ཟད་རང་ཉིད་ནས་ཀྱང་ཆེ་  
རབས་ཀྱན་དུ་རྒྱལ་བ་སྟན་རིན་པོ་ཆེ་འདྲིན་སྦྱོང་སྤེལ་གསུམ་གནང་བྱུང་པའི་  
སྐྱེས་བུ་དམ་པར་འགྱུར་བའི་ཐུགས་བརྒྱུད་དགོས། ལྟག་པར་རྗེ་ཡབ་སྲས་གྱི་  
གསུང་རབ་རྣམས་ཡིག་ཆའི་གཙོ་བོར་བྱས་ནས་གཟིགས་དྲོག་མཛད་དགོས། རྗེ་  
ཡབ་སྲས་གྱི་གཞུང་ལ་རྒྱན་དུ་འདྲིས་པར་གནང་ན་མཁྱེན་ཆུབས་གྱི་ས་ཆོད་  
གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོང་ངེས། སོ་སོའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡིག་ཆ་  
དང་ཟིན་བྲིས་རྣམས་ནི་རྗེ་ཡབ་སྲས་གྱི་གཞུང་ཆེན་མོ་རྣམས་གོ་བའི་ལྡེ་མིག་  
ལྟ་བུར་མཛད་དགོས། འདུལ་མཛོད་གཉིས་གྱི་འཆད་ཉན་སྤྲོ་མོ་ནས་ཞན་པོ་  
ཞིག་ལས་མེད་སྟབས་འདི་གཉིས་གྱི་འཆད་ཉན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་གལ་ཆེ།  
འབྲས་སྤྲངས་སློབ་སྦྱོང་གཉིས་ལ་འདུལ་མཛོད་གྱི་འཆད་ཉན་དང་ལྟག་པར་འདུལ་  
མཛོད་གྱི་དཀྱགས་མ་ཆེས་ཟབ་མོ་ཞིག་གནང་སྤོལ་ཡོད་པ་དེ་བཞེས་བྱུང་ན་དགེ་  
མཚན་ཆེ་བས་དབྱས་གྱི་གདན་ས་ཁག་ནས་དགེ་བཤེས་གང་བཟང་རེ་གདན་  
འདྲན་ཞུ་བྱུང་ན་གིན་དུ་ལེགས།

**གསུམ་པ།** དགོས་པ་རྗེས་སུ་སྒྲུབ་པ་ལ་ཡང་ངོ་། །ཞེས་བསྟན་པར་རྗོགས་

པའི་དགོས་དོན་གཙོ་བོ་ལུང་རྩེ་སྤྲོད་གསུམ་ལ་ཐོས་བསམ། ལམ་བསྐབ་པ་གསུམ་  
 གྱི་ཉམས་ལེན། ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་སྤར་མ་ཐོབ་པ་གསར་དུ་ཐོབ་པ་དང་ཐོབ་པ་  
 བོང་དུ་འཕེལ་བའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས། གསུམ་མགོན་གོང་མའི་བཅའ་ཡིག་  
 ཆེན་མོར། དགེ་འདུན་གྱིས་ཉམས་སུ་བྲུང་བུའི་རིམ་པ་ལོ་གཅིག་ལ་ཆོས་ཐོག་  
 བརྒྱད་ཅེས་གསུངས་པ་ལོ་གཅིག་གི་ཆོས་ཐོག་བརྩྭ་མས་ན་ཉིན་གངས་བརྒྱ་དང་  
 དུག་ཅུ་རེ་བཞི་ལས་མེད།

ཆོས་ཐོག་གི་བྱེད་སྒྲོག་ཙམ་ནི། ཞལས་ཆོས། ཉིན་ཆོས། དགོང་  
 མའི་སྐུ་རིམ་དང་ཆོས་ར་བཅས་རེད། ནམ་གསུམ་མ་དག་པའི་ཇ་ཐུག་སྐུམ་པོ་  
 དང་སྤྱིན་བདག་མང་པོ་ཡོད་མེད་ཀྱིས་མཁན་པོ་དང་ཆོས་ཐོག་གི་ལེགས་ཉེས་འབྱེད་  
 པའི་སློལ་ངན་ཞིག་དར་བས་ཆོས་ཀྱི་བྲི་ལ་བཞུགས་པའི་མཁན་པོས་ལོག་འཆོའབའ་  
 ཞིག་ག་ཐང་ཐང་གིས་བསྐྱབས་ནས་ཉེས་མེད་སེམས་ཅན་མང་པོའི་སློག་ལ་བརྩོ་  
 བ་མཁུན་བཞིན་དུ་མི་མཛད་ཐབས་མེད་ཆགས་པའི་སློལ་ངན་དེ་སྤར་གསོ་མཛད་  
 མི་རུང་། ས་དཀར་ཆོས་ཐོག་དང་། ལྷ་མཆོད། དཔྱིད་ཆོས་བཅས་པར་ལམ་  
 རིམ་རྒྱས་བསྐྱས་སོགས་གང་འོས་ཀྱི་འཆད་ཉན་མཛད་སློལ་སྤོ་མོ་ནས་ཡོད་པ་  
 ལྟར་བྲི་པའི་བྲི་དེ་ཆོས་བྲིར་འགྱུར་ཐུབ་པ་དང་དགེ་འདུན་ཞེས་པའི་མིང་དོན་  
 མཚུངས་པ་ཞིག་མཛད་དགོས། དགག་བྱ་མེད་ཆེ་དགེ་འདུན་པ་ཐམས་ཅད་ཆོས་  
 ཐོག་ལ་འཛོམས་ནས་སློབ་གཉེར་མཛད་ཐུབ་ན་ལེགས། ང་ཆོ་རྒྱུད་པ་དང་དུས་  
 འཁོར། སྒྲིག་གྲ་དང་དགོན་པའི་ལས་བྱེད་ཡིན་ཞེས་འཆད་ཉན་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་  
 མེད་གོས་པ་མིན་པས་རྒྱུད་དུ་ཐོས་བསམ་ལ་འབད་དགོས། སྐབས་མཆོད་གང་དང་

གང་གི་བསྟེན་སྐྱབ་ཆད་ལྡན་མ་བྱས་པར་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ལས་ལ་འདུག་པ་སོགས་  
མདོ་རྒྱད་ཀྱི་དགོངས་པ་དང་མི་མཐུན་པར་ངས་པས་བསྟེན་སྐྱབ་ཆད་ལྡན་མེ་སྟོན་  
དུ་འགོ་བ་གལ་ཆེ།

བཞི་པ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་ཉན་ཐོས་ཀྱི་དགེ་འདུན་ནི་དོན་ཉུང་བ་  
བྱ་བ་ཉུང་བ། ཞེས་གསུངས་པས་དགེ་འདུན་པ་ནམས་སྟོ་སྐྱལ་བྱེད་ཀྱིས་  
རང་གི་སློབ་ཆོད་དང་མཐུན་པའི་ཐོས་བསམ་ལ་བཅོམ་མཁན་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ལས།  
ཆོང་ཁེ་སྟོགས་བྱེད་པ་དང་། བྱོང་ཡུལ་དུ་བྱི་ལྟར་ཉུལ་ཏེ་ལོག་འཆོ་འབའ་  
ཞིག་བསགས་ནས་མང་ཇ་དང་ཉེན་བཞེངས་ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་རུང་འཕགས་པའི་  
དགེ་འདུན་པའི་ལས་སུ་བྱ་བ་མིན་པར་མ་ཟད་བྱི་རབས་ནམས་ལ་མིག་སྟོས་ངན་  
པར་འགྱུར་སྲིད་པ་ཞིག་རེད། དེར་བྱིན་ཆད་གྲ་པས་ཆོང་ཁེ་སྟོགས་བྱེད་པ།  
བྱིས་ཐབས་གསེས་སྦྱོང་ཆད་སྤངས་འཁོར་ཁ་ལོ་བ་བྱས་ནས་སྟོད་པ། རྒྱན་དུ་  
བྱོང་བྱིས་བྱི་ལྟར་ཉུལ་ནས་སྟོད་པ། བྱིས་ཆོང་གི་འཛིན་སྦྱོང་དང་འཆོ་འཛིན་  
གྲ་པས་བྱེད་ཀྱི་སོགས། བྱིས་ནས་བྱིས་མེད་པར་རབ་དུ་བྱུང་ནས་བྱིས་པའི་  
ལས་བྱེད་པ་འདི་མི་འོས། ཆོས་སྡེ་འདིའི་སློབ་གཉེར་རྟེན་ཆུགས་ས་པར་བྱིན་  
འཛིན་གྲ་ཡིན་སྐབས་པར་བྱིན་ལས་ཐོག་པའི་ལས་འགན་གཙོ་བོ་དཔེ་ཆ་པ་ནམས་  
ནས་ཕྱག་དཔེ་གཏིང་ཆུགས་པའི་སློབ་གཉེར་གནང་རྒྱ་དང་དཔེ་ཆ་མི་ཤེས་མཁན་  
ནམས་ནས་པར་བྱིན་རྒྱགས་ཆེན་དང་འདོན་རྟེན་དབྱངས་བཅས་ལ་གཙོ་བོར་  
སྦྱངས་ནས་འཛིན་གྲ་གོང་འོག་འགན་བསྐྱར་གནང་དགོས་ཀྱི་ལས་སྤྱི་འཛོག་  
འགན་བསྐྱར་བྱེད་པ་འདི་མིག་སྟོས་མི་ལོགས། འཆད་ཉན་དང་སློབ་གཉེར་

ཚུལ་བཞིན་དུ་མ་མཛད་པར་དགེ་བཤེས་ཀྱི་གཏོང་སློ་ཞིག་དང་འདྲེས་ནས་བྱེད་  
 པ། བྱི་པ་དང་དགེ་བསྐྱོས་དབུ་མཛད་སོགས་ལས་སྒྲེའི་འབྲུད་ཇ་དང་བྱི་སྟོན་  
 ཞེས་ལོག་འཛོད་དང་འབྲེལ་ནས་རྒྱས་སྒྲིམ་འགྲན་བསྟར་གྲ་རྒྱ་དཔེ་ཆ་པ་རྣམས་  
 ལ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་གཞིའི་མིག་སྟོས་ངན་པ་འདི་དག་ཡར་རྒྱས་ལ་གཏོང་མི་  
 ཉན། རྒྱལ་ཚབ་དར་མ་རིན་ཆེན་སོགས་ཀྱིས་འབྲུད་ཇ་དང་གཏོང་སློ་གནང་  
 བའི་རྣམ་ཐར་བྱར་ཙམ་ཡང་མི་གསལ། ལས་སྒྲེ་གང་དང་གང་ལ་དམིགས་  
 པ་དེའི་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་ལས་ལ་འབད་དགོས་པ་ལས་སྐྱུ་འབྱེད་དང་  
 མང་ཇའི་མང་ཉུང་གིས་མཁན་པོ་དང་ལས་སྒྲེ་བཟང་ངན་འབྱེད་ན་མཁན་  
 པོ་དང་ལས་སྒྲེ་གང་དགོས་བྱིམ་པ་སྟོབས་འཕྲོར་ཅན་ཆོ་ལ་རེ་བཙེལ་བྱས་  
 ན་ལེགས་ཆ་ཆེ་སྟེ།

ཨྲ་པ། འདོད་ཡོན་མྱོས་ཀྱི་ ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དགེ་འདུན་པ་འགའ་  
 ཞིག་ནས་འཆད་ཉན་སློབ་གཉེར་མི་མཛད་པར་མྱོས་ཀྱི་དང་སློ་ཀྱན་ནས་མཚུངས་  
 པའི་བདུད་ཀྱི་གཡབ་མེའི་འདོད་ཡོན་ལ་མགོ་འཁོར་ནས་ཁང་པའི་ལེགས་ཉེས་  
 དང་འཛིན་ཆས་རིན་ཐང་ཆེ་རྒྱུད་། འགྲུལ་པའི་མང་ཉུང་། གསེར་སྐྱུ་དང་  
 ཐང་ཁ་སོགས་མཛེས་ཆས་ཁོ་ནར་དོམ་ནས་བཤམས་བསྐྱེགས་འགྲན་བསྟར་བྱེད་  
 པ་དང་། སེམས་ཅན་བཞི་མར་འཛིག་པ། ལྷམ་ལུག་ཉོ་ཆོང་། བྱ་ལོན་བསྐྱེད་  
 གཏོང་། རྒྱ་ཆོང་བོད་ཆོང་བྱེད་པ། ལྷ་རྒྱུན་བྱས་ཏེ་མི་མགོ་སྐྱོར་པ། མདོ་  
 རྩེ་ནས་བྱུང་བའི་ཆོ་ག་བཞིན་མི་མཛད་པར་རང་སྣང་གང་དྲན་གྱིས་གྲོང་ཆོག་  
 བྱེད་པ། རྒྱུ་བ་སྤྱི་མར་གར་རྒྱུས་དང་གར་འགྲོ་མི་ཤེས་པར་ལྟ་མཐོང་འདྲེ་མཐོང་

བཤད་པ་སོགས་སྒྲིལ་ཆོག་ནས་འདོད་ཡིན་ཀྱང་བསྐྱེད་བྱེད་མཁན་འདི་ནམས་  
 ཆོས་འབག་གྱིན་མཁན་ཡིན་ཞིང་སྤུལ་པ་མ་ཅན་ལྟ་བུ་འདི་ཆོ་ཆོས་སྡེ་ཆེན་པོ་  
 འདི་ཉིད་ཉམས་པར་བྱེད་པའི་རྒྱུ་གཙོ་བོར་ཡིན། འཕྲོག་རི་བོ་ཆེ་དགེ་ལུན་  
 རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་སྤྱིང་དུ་རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་ལྷུང་བཟེད་ཁ་སྤྱབས་ནས་འདོད་  
 ཡིན་ལ་མཚན་པ་མཛད་པའི་རྣམ་ཐར་ཀྱང་ཡོད། རི་དྲགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སེཌ་  
 ཕྱི་རོལ་གྱི་དགུས་གཞོན་དུ་མེད་ནའང་རང་གི་ཁོག་པར་ཞུགས་པའི་འབྲུ་ཡིས་  
 འཛོམས་པ་ལྟར་འདོད་ཡིན་ལ་མགོ་འཁོར་བའི་གྲ་པ་ལང་ཤོར་ཅན་ཆོས་རང་  
 ཉིད་ལ་ཆོས་ཀྱི་བཟོ་ལྟ་མེད་པའི་ཐོག་ལ་ཟས་ཞིམ་མངར་དང་ཕྱེད་འཛོ་སོགས་  
 གཡེང་བ་སྒྲིལ་ཆོག་གིས་གྲ་གཞོན་མང་པོ་ཁ་འབྲེན་མཁན་གྱི་སྤྲེག་གོགས་འདིའི་  
 རིགས་ཀྱིས་ཆོས་སྡེ་ཉམས་པའི་རྒྱ་བྱེད་པས་འདོད་ཡིན་ཅན་གྱི་གྲ་པ་སྤྲེན་ཆད་  
 མི་འོང་བའི་ཐབས་ལ་འབད་ན་ལེགས་སྟེ།

དུག་པ། ངན་སྦྱོད་རྒྱན་དུ་རོམ་ཞིང་ཁྱད་གསོད་གིས། །གལ་དུ་གནས་  
 རས་དད་ཟས་སྦྱོད་པ་ནམས། ཞེས་གསུངས་པས་སྦྱོད་ངན་འདིའི་རིགས་སྤྱི་  
 མོ་ནས་དགེ་འདུན་པའི་སྡེའི་ནང་རེ་བྱུང་ཡོད་པར་བརྟེན་དེང་སྐབས་ཀྱི་དུས་  
 ཆོད་ལ་བསྟན་ནས་ལྟག་པར་ཡོང་མི་སྤྱིད་པ་མིན་པས་མངོན་དུ་མ་གྱུར་པ་ནམས་  
 ལ་རྒྱན་དུ་ཆོས་སྦྱོང་སྤང་མ་ནམས་ལ་འཕྲིན་ལས་བཅོལ་ནས་དམ་ཉམས་ཆར་  
 གཙོད་ཡོང་ཐབས་ལ་འབད་རྒྱ་དང་། དགེ་ཚུལ་སྦོང་གི་སྦྱོམ་པ་མ་ཞུས་པར་  
 གྲ་པའི་གསུ་སྦྱོད་པ་དང་། ཡང་ན་ཕམ་པ་བཞི་གང་རུང་གིས་གོས་པ་མངོན་  
 དུ་གྱུར་ཆེ་སྤྱིང་རྗེས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་ལམ་ལོག་པ་ལས་སྦྱོག་པའི་ཆེད་དུ་

རབ་བྱུང་ན་ནན་ཏུར་གྱི་ལས་བྱེད་མ་དགོས་པར་ཐབས་ཤེས་གང་ཡོད་གྱི་སྒོ་ནས་སྒྲིབ་གསེག་ནང་སྟེ་བྱ་ཆང་གི་སྒྲིག་ཁོངས་ནས་འབྱུང་ཐབས་བྱེད་བྱུང་ཆེ་དག་གཙང་པད་མའི་སྐབས་བཞིན་ཡོང་བར་ངེས། རང་རེ་གི་ཉི་དགོན་གྱི་ཆ་བྱ་བ་སྐབས་བཅིངས་འཆལ་ནས་བྱིམ་ཐབ་ཡོངས་གྲགས་སུ་བསྟན་པ་རེ་བྱུང་ནས་མཆོམས་མཆོམས་སུ་བྱ་ཆས་གྱོན་ནས་སྟོན་པའི་ན་བཟའ་ཅིང་ཆས་ལྟ་བུར་བྱེད་པ་འདི་རང་མཆོང་རྩན་པར་བསྟན་ནས་ཆོས་པའི་ཞབས་འདྲན་པ་ཞིག་ལས་དགེ་མཆོན་གང་ཡང་མེད། ཀུན་གཟིགས་པའི་ཆེན་མཆོས་ཅད་མཁྱེན་པ་སོཌ་ས་ཐོབ་གྱི་བྱུང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་རྣམས་ནས་འདི་འདྲའི་ཚུལ་མི་མཛད་པ་འདི་དག་ག་དགོས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་མཛད་པ་རྣམས་ཐར་བཟང་པོ་ཞིག་རེད་སྟེ།

བདུན་པ། མི་མེས་པ་ནི་ལྷུང་བ་འབྱུང་བའི་སྒོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རང་རང་གིས་ཁས་སྒྲངས་པའི་དགེ་ལྷུན་སྒྲོང་གི་སྒྲིམ་པ་བསྟོར་བཟང་ཚུན་ཆད་  
 གྱིས་ངེས་པར་བྱེད་རྒྱུ་འདི་མིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ཞིང་། དགེ་ལྷུན་སྒྲོང་གི་ཕྱིར་བཅོས་  
 ཅམ་ཡང་འདོན་རྒྱུ་མེད་པ་དང་སྐམ་ཉེན་ཅམ་ཡང་འབྱུང་རྒྱུ་མེད་པའི་དགེ་སྒྲོང་  
 བཞག་གསུམ་མང་པོ་ཞིག་མཐོང་རྒྱུ་འདུག་པ་འདི་མིན་ཏུ་ཐ་ཞན། དེས་ན་དགེ་  
 ལྷུན་སྒྲོང་གི་སྒྲིམ་པ་གསལ་དུ་ཞུས་མ་ཐག་ནས་བཟུང་བཀག་གི་དགེ་བཞག་མི་མོས་  
 འགན་སྒྲངས་ནས་བསྐབ་བྱ་གནམ་ཅེད་ཉིང་མ་དང་སྒྲིམ་གསུམ་བསྐབ་བྱ་ལྟ་  
 བུའི་ཉིང་ནས་དཔེ་བྲིད་གནང་དགོས། མཆོག་གསུམ་གྱི་གངས་འདྲེན་ཅམ་  
 ཡང་མི་མེས་པའི་བྱ་པ་ཡོད་ལྷུན་གྱི་གཏམ་དཔེ་ཞིག་སྤྲོས་ཡོད་པ་དེ་མི་བདེན་  
 པ་རང་མེད། ལྷུང་བ་འབྱུང་བའི་སྒོ་ནི་སྒྲིམ་པ་སྒྱེ་རྒྱུ་ཕར་ཞོག་ནང་པའི་གལ་དུ་འང་

མི་ཚུད། རྩོམ་པ་གང་ཡིན་རུང་ཐོག་མར་སྐྱབས་འགྲོའི་མ་གྲུབ་ཀྱི་དུ་བྱས་ནས་ལེན་  
དགོས་སྐབས་སྐྱབས་འགྲོའི་དགག་སྐྱབ་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་རྣམས་ངེས་ངེས་ཤིག་གྱུར་  
ཐུག་ལ་ཆེ། དེར་སྐབས་འཇིག་རྟེན་པའི་ལྷ་མཐུ་ཤི་ཆེར་གྲགས་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་  
སྐྱབ་བྱུང་ནས་བྱིས་པ་རང་ག་པ་ལྟར་དག་འདུལ་གཉིན་སྐྱོང་གི་དམིགས་པ་ཁོ་ནས་  
དམོད་ལས་དག་ལས་སྣ་ཆོགས་བྱེད་པ། ཡན་པ་ལས་དགག་བྱ་ཆེ་བའི་ལྷ་སྐྱང་  
སྣ་ཆོགས་བརྟེན་པ་ཐོགས་བྱེད་མི་ཉན། རང་ཉིད་ནས་ཆོས་དང་འགལ་བའི་ལས་  
བྱས་ཡོད་ཆེ་ཆོས་སྐྱང་ལ་གཏོར་མ་རི་ལྟ་བུ་ཕྱུལ་ནས་ཐད་ཀྱང་གྲོགས་མི་མཛད།  
རྒྱན་དུ་བརྟན་པ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་མཛད་ཡོད་ཆེ་གཏོར་མ་མཐེ་བོང་ཙམ་  
ཞིག་མ་ཕྱུལ་མ་བསྐྱུལ་ཀྱང་ཞི་བྱས་དབང་དག་གི་ལས་བསྐྱབས་ནས་ཆོས་སྐྱང་  
རྣམས་བྱན་བཞིན་དུ་འཁོར་བས་སྐྱབས་འགྲོའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་འགལ་བའི་ལས་བྱེད་  
མི་ཉན།

བརྒྱད་པ། གནས་སྤྱིན་པ་དང་སློག་པ་ཡང་རྟོག་ཞེས་གསུངས་པ་སྟེ་  
གནས་ཀྱི་སློབ་དཔོན་དང་སློག་གི་སློབ་དཔོན་འདི་གཉིས་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། རྟོག་  
མོ་ཡང་རྟོག་ཅུང་ལོང་དུ་མ་བྱུང་པར་སྐྱ་གསར་བྱ་སྲུ་ཡིན་ཡང་དགེ་ཆུན་དང་  
འགྲོགས་ནས་སྟོན་པ་ལས་རང་སྣང་གང་དུན་གྱིས་གྲ་ཤག་ལོགས་སུ་སྟོན་མི་  
ཆོག་པའི་ཐུག་སློལ་བཟང་པོ་དེ་གནས་ཀྱི་སྐྱ་མ་བརྟེན་པའི་ཚུལ་ཡིན། དེར་  
སྐབས་སྐྱ་རྩལ་སྲུས་འཛོམས་ན་གྲ་ཤག་རེ་ཐུབ་སྟེ་པ་མ་སོགས་བྲིམ་མི་གང་རུང་  
གིས་གྲ་ཐུག་དེར་སྟོན་རོགས་བྱས་པས་ཨ་མའི་དགེ་ཐུག་ཅེས་དཔེ་ལ་ཡོད་པ་  
བཞིན་དུ་གྱུར། གྲ་ཤག་ལ་བྲིམ་ཆང་གི་མིང་ནས་འབོད། རང་སྣང་གང་དུན་



དང་སྒྱིད་ལང་ཤོར་བའི་གྲ་ཕྱག་ལོན་རིམ་བཞིན་རྩེ་མཐོར་སོང་བ་འདྲིའི་རིགས་  
མང་བར་འཕེལ་ན། མ་འོངས་པར་ཆོས་སྤྱད་གང་ནས་ཀྱང་སྐལ་བ་ཆད་པའི་  
སྒྱ་མིན་སེར་མིན་སྤྱིང་གང་བཞིག་ཡོང་ཉེན་ཆེ། དེས་ན་ད་ནས་བཟུང་གསུམ་  
བུ་པ་ནམས་ནས་གནས་ཀྱི་སྒྲ་མའམ་ཤག་གི་དགེ་ཆན་རེ་བསྟེན་རྒྱ་མིན་དུ་  
གལ་ཆེ། དགེ་ཆན་དེས་ཀྱང་དགེ་ཕྱག་ལ་དགེ་འདུན་པའི་མངོན་སྟོན་སྒྱིད་དང་  
བཟུང་འགྲོ་སྟོན་ཚུལ་སོགས་སྤང་སྤང་ནམས་ལེགས་པར་བསྐྱབས་ནས་རབ་  
དུ་བྱུང་བའི་དོན་གོ་ཆོད་པ་ཞིག་ཕྱེད་རྒྱ་ལས་དོན་མེད་པའི་ལས་ལ་བཀོལ་  
སྟོན་ཕྱེད་མི་ཉན། རྒྱ་ག་གི་སྟོབ་དཔོན་ནི་རྒྱ་དུ་དཔེ་ཆ་སྟོབ་པའི་དགེ་  
ཆན་ཡིན་པས་གསུམ་བུ་པ་ནམས་ལ་དགེ་ཆན་རེ་རེ་དང་མ་བུ་སྟོན་འབྱུང་གི་  
ཚུལ་དུ་འགྲོགས་རྒྱ་འདྲི་མིན་དུ་གལ་ཆེ། རྒྱ་གར་དུ་འབྱོར་པའི་གྲ་པའི་  
ནང་ཡོན་ཏན་གཞན་པར་ཞོག་ཡི་གེ་རྒྱ་ག་པ་ཙམ་ཡང་མི་ཤེས་པའི་གྲ་པ་རེ་  
ཟུང་འདུག་ན་གདན་ས་ཆེན་པོའི་ཞབས་འདྲེན་མཁན་ཞིག་དང་གཞན་མ་དད་  
པ་སྒྱེ་སའི་གནས་ཤིག་ཀྱང་རེད་སྙམ།

དགྲ་པ། དགེ་འདུན་ཐམས་ཅད་ཆ་ལུགས་འདྲི་བཞིན་གྱིས། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་དམ་ཆོས་འདུལ་བ་ནས་བཤད་པའི་རབ་དུ་བྱུང་བའི་ཆ་ལུགས་  
ཆང་བ་དགོས་རྒྱ་ལས་སོག་པོ་དང་རྒྱ་ག་གི་དཔོན་ཆེན་སྒྱ་མིན་སེར་མིན་ནམས་  
ནས་དར་བའི་ཆ་ལུགས་གོས་ཆེན་གྱི་སྟོན་འགག་གོས་སྟོན་དང་སྟོན་ཅེའི་  
རིགས་སྒྲ་ཆོགས། གོས་པེར། སོག་རྩམ་འཇའ་ཅན། དཀར་ཡོལ་ཡུ་རིང་།  
གསེར་ལྷ་དང་ལྷ་ནག། དགུན་ལྷ་དང་ཕ་ལྷ། རྒྱ་ག་གི་མི་དཔོན་ཆོའི་ལུགས་

ལྟར་ཁ་སྤྱོད་དང་མེན་མོ་རིང་པོ་འཛོག་པ། རྒྱུ་འཛོག་དང་རིན་པོ་ཆེ་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་  
 བྱ་ཆུན་འཛོག་པ། སྤྱི་མེར་གང་དང་ཡང་མི་བསྐྱུན་པའི་སྤྱི་རིང་པོ་འཛོག་པ། བྱིམ་  
 པའི་གོས་ཆུན་དུ་བྱས་ནས་གྱོན་པ། མདོག་རུང་བ་མ་ཡིན་པའི་གམ་ཐབས་ནག་  
 པོ་དང་དམར་ནག་སྟོན་གསལ་སྤྱོད་གཡོགས་ཀྱི་མཐར་ཐིག་ཕྱི་ཁ་ཆུན་འཛོག་པ།  
 གཟན་མཆོལ་ཁ་མེ་ཏོག་ཅན། བྱད་མེད་ཀྱི་ཆུན་ལྟ་བུའི་གསེར་དདུལ་གྱི་གཟན་  
 བཟུང་སྤྱ་ཅན། བྱར་གྱི་སྒྲ་འདྲེན་མཆོན་ཆ་དངོས་དང་དེའི་རིགས་ཉར་ཆགས་  
 བྱེད་པ། གསེར་སོ་དང་དདུལ་སོ་འདྲུགས་པ་སོགས་ནི་བྱིམ་པའི་དྲགས་སྤྱོད་རྒྱ་  
 རབ་དུ་བྱུང་བའི་དྲགས་ཡང་དག་པར་ལེན་ཏོ་ཞེས་པའི་ཁས་ལེན་དང་ཡོངས་སུ་  
 འགལ་བའི་ལུགས་སྟོལ་རྒྱུ་དང་པ་བསྐྱར་གསོ་བྱས་ན་དགོས་པ་གང་ཡང་མེད་སྟུང་།  
 དེས་པར་དགོས་པ་ནི་དགེ་ཚུལ་རྣམས་ལ་རུང་མཐུན་གྱི་ཆོས་གོས། བྱ་ཡོད་པའི་  
 གམ་ཐབས་ཆད་ལྡན། གདིང་བ། ཟླ་གམ། ལྷ་སེར། སྟོབ་གཉེར་གནང་རྒྱུའི་  
 དཔེ་ཆ། གནས་ཀྱི་སྟོབ་དཔོན། སྟོག་གི་སྟོབ་དཔོན་རྣམས་དེས་པར་དགོས།  
 དགེ་སྟོང་རྣམས་ལ་རབ་བྱུང་ན་འཆོ་བའི་ཡོ་བྱད་བཅུ་གསུམ། དེ་ལྟར་མ་བྱུང་  
 ན་རྒྱུ་དང་ཆོན་དང་ཆད་རུང་བའི་ཆོས་གོས་རྣམས་གསུམ། གདིང་བ། ཟླ་གམ།  
 ལྷ་སེར། སྟོབ་གཉེར་གནང་སའི་དཔེ་ཆ་སོགས་མཁོ་བའི་ཡོ་བྱད་རྣམས་མཐའ་  
 གཉིས་སུ་མ་རྒྱུང་བ་མཛད་དགོས།

**བཅུ་པ།** མྱིད་རྒྱལ་གྱི་ཡངས་རྗེས་རིམ་བཞིན་དགོན་སྡེ་ཁག་ཉམས་གསོ་  
 བྱས་སྐབས་དགོན་ལུ་ཕལ་ཕལ་ཆེར་ལ་གྲོང་བྱིམ་ཡོད་པ་དང་འགོ་ཡུལ་མེད་པའི་  
 བ་མ་ནས་གཙོང་ཉམ་ཐག་འགའ་གསལ་གྲུ་པ་དང་མཉམ་སྦྲེད་མི་བྱེད་ཀ་མེད་བྱུང་

པའི་ཤུགས་ཀྱིས། དེང་སྐབས་ཀྱང་དགོན་པའི་ནང་བྱིས་པ་ཕྱི་མོ་འགའ་རེ་རྒྱན་  
 དུ་སྡོད་སྟེ་ལཱ་སྒར་ཡོད་དེ་གནས་སུ་འགོ་བཙུག་པ་འདི་ཉིན་ཁ་ཆེ། འདུལ་བའི་  
 ནང་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་བྱིས་པ་ཞེས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ནན་ཆེར་མཛད་པ་འདི་  
 དགག་དགོས་ཆེ། མི་སྡེ་སྡེ་པ་མ་དང་ཉེ་དུ་ཡིན་ནའང་དགེ་ཚུལ་སྦྲོང་གཞན་  
 ལ་ལྟར་བ་འབྱུང་བའི་སྒྲོར་འགྱུར་བས་བྱིས་པ་ལ་ནན་གཞན་གྱི་དབྱེ་བ་མེད།  
 གཞན་སྒྲུབ་ཆོར་མིག་སྟོན་ངན་པར་འགྱུར་རྒྱུ་མ་ཟད་ཚུལ་བྱིས་པ་འཆལ་བའི་  
 རྒྱུར་ཡང་འགྱུར་སྟེ་པས་དེང་སྐབས་འགྲིག་ལམ་སྒྲོར་ཆུང་བཞིན་པར་བརྟེན་  
 རིམ་གྱིས་ཐབས་ལམ་ཞིབ་མོའི་སྒྲོན་སྒྲིམ་པ་ཕྱི་མོ་དགོན་པའི་ནང་ཞག་སྡོད་  
 མ་དགོས་པ་བྱུང་ན་ཤིན་དུ་ལེགས་སྟེ། བཅའ་ཡིག་ཆེན་མོར། མྱིང་བར་  
 དུ་བྱད་མེད་ཞག་སྡོད་བྱེད་རྒྱུ་ཕར་ཞོག། སྒྲོར་ལམ་ནང་དུ་ཡོང་མི་ཆོག་ཅེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར། སྒྲོར་དགོན་པའི་མྱིང་བར་དུ་བྱད་མེད་སྡོད་རྒྱུ་ཕར་ཞོག་  
 ཡོང་མི་ཆོག་པར་མ་ཟད་ཉེ་འབྲེལ་སུ་སྒྲེབས་ཀྱང་ལས་སྒྲེ་ལ་གནང་བ་ཞུས་ནས་  
 ང་ཅུ་མ་འབྲེར་ཏེ་མྱིང་གི་ཕྱི་ནས་སྒྲེ་ལེན་བྱེད་དགོས་པའི་ཕྱག་བཞེས་ཡོད་པ་  
 དེ་དགག་དགོས་ཤིན་དུ་ཆེ་བའི་མཛད་པ་ཞིག་ལས་བྱིས་པ་ལ་སྟོང་རྗེ་བྱམས་  
 སྦྲོང་མེད་པ་ཞིག་མིན་སྟེ།

བཙུག་ཅིག་པ། རྒྱན་པ་གྲ་ཆང་འདི་ཉིད་གསར་ཚུགས་ཡིན་སྐབས་རང་  
 མགོ་མ་ཐོན་བར་འགྲིག་ལམ་ཀུན་སྦྲོད་དང་གསོ་སྦྲོང་གང་ཅིར་དགོན་པའི་གཞུང་  
 ནས་དམིགས་བསལ་གཟེགས་སྦྲོང་གིས་བསྐྱེད་བསྐྱིད་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ། གལ་སྟེད་  
 དགེ་ནན་མཁས་པ་རང་ཁོངས་ན་མེད་ཆེ་གངས་སྡོང་སྟོན་སྟེང་བར་གསུམ་

ནས་གཞན་ཕན་རྒྱལ་བསམ་ཅན་གྱི་སྤྲོ་པ་མཁས་པ་དུ་མ་གདན་དྲངས་ནས་དམར་  
 བྱིན་མྱོང་བྱིན་དང་བཅས་པའི་སྒོ་ནས་རྒྱུད་བཞིའི་འཆད་ཉན་དང་མཐོང་བ་བརྒྱུད་  
 པའི་ཕུག་བཞེས་དང་མན་ངག་གང་དགོས་མ་ཆང་བ་མེད་པར་བསྐབས་ཏེ་ལག་  
 ལེན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཐོག་ནས་གཞན་ཕན་སྤྲོ་བ་རྒྱུད་མེད་ལྷུ་གཅི་བ་  
 ལས་དཔལ་འབྱོར་འདུ་འགོད་བྱེད་རྒྱུ་གཅི་ཆེ་བ་མིན། རྒྱ་མོའི་དུས་སུ་ཡང་སྤྲོ་  
 གྲུ་འགའ་གས་ནང་བྲིམས་འཆལ་མང་པོ་ཡོད་ཚུལ་གྱི་བཤད་སྐྱོང་མང་ཚོགས་ནང་  
 ཡོད་པ་ལྟར། དང་པོ་ནས་འགྲིག་བྲིམས་དམ་པོར་གནན་རྒྱུ་འདི་ཤིན་ཏུ་གལ་  
 ཆེ་། སྤྲོ་པ་རྒྱལ་བསམ་ནས་ནད་པ་བྲིམ་པ་ཕོ་མོ་མང་པོར་རྒྱན་དུ་འགྲོགས་འདྲིས་  
 བྱེད་དགོས་སྐབས་བྲིམས་གྲོགས་མེད་པར་ནད་པ་བྲིམ་པ་ཕོ་མོའི་རིགས་ལ་  
 འགྲོགས་འདྲིས་མི་ཆོག་པའི་མིག་དཔེ་ཞིག་དང་པོ་ནས་དར་ན་ཤིན་ཏུ་ལེགས།  
 བྲིམ་པ་ཕོ་མོ་ནད་པ་རྒྱལ་བསམ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཡུལ་དང་སྤྲོ་སྤྲོད་ཡུལ་སྐྱོང་  
 དཀྱིལ་དུ་མིན་པར་མཐའ་ཞིག་ཏུ་ཁང་བཟང་ཞིག་བཅོས་ན་ལེགས། དེ་ཡང་  
 འདུལ་བ་ལས་བཤད་པའི་དཔེན་པ་སྐབས་ཡོད་པ་ཞེས་པའི་འགྲོང་འདུག་གི་  
 ལྷོང་བྱེད་མི་འབྱུང་བའི་གཞི་དང་ལྷན་པ་ཞིག་བཅོ་གལ་ཆེ། རིམ་གྱིས་སྤྲོ་  
 རམས་པ་དང་འབྲུམ་རམས་པའི་སྒོ་ལ་ཞིག་ཀྱང་དར་ན་ལེགས་ཆ་ཆེ་སྟེ།

**བརྒྱུག་ཉེས་པ།** རྒྱར་ནས་ཡང་ཡང་ཞུས་ཡོད་པ་ལྟར་དགེ་འདུན་པའི་བསྟོན་  
 བཀའ་ལ་མིང་བརྟགས་པའི་སེམས་ཅན་ཉེས་མེད་གསོད་པའི་ཕུགས་ཀྱི་མཆོད་  
 སྤྲོ་ལྟ་བུ་འདི་ཤིན་ཏུ་མི་འོས་པས་མཆོམས་ཆོད་དགོས། དེ་ལྟ་བུའི་མཆོད་སྤྲོ་  
 བྱེད་མིང་སྟོང་བའི་དགེ་སྤྲོ་བྱེད་ཁྲལ་ཙམ་ལས་དགེ་བ་ལས་སྤྲོ་བ་ཆེ་བ་ཞིག་རེད།

སྤྱིན་པདག་གི་ང་ཐུག་ཟུར་པ་གང་ཡོད་ནིན་ཟེའི་དགོ་འདུན་པའི་འཆོ་བར་ཕན་  
 དགོས། མང་ང་གཉིས་བརྟེན་གས་གསུམ་བརྟེན་སོགས་ལ་དགོས་པ་གང་ཡང་  
 མེད་པས་མང་ང་གཞན་པ་རྣམས་དགོ་འདུན་པའི་རྒྱན་གྱི་འཆོ་བའི་ཐོག་ལ་ཁ་བསྐྱར་  
 ཐུབ་ན་ལེགས། དཔེར་ན། སྤྱིན་པདག་དང་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་སྒྲིག་ང་ས་ནས་  
 བསོད་ནམས་གསོག་འདོད་ཡོད་པར་བརྟེན་སྒྲིབ་གཉེར་པ་ཉམ་ཆུང་བདག་སྐྱོང་  
 བྱེད་མི་མེད་མཁན་ཆོའི་ཆེ་ཟེའི་འཆོ་བའི་སྤྱིན་པདག་བྱེད་སྲོལ་དར་ཐུབ་ན་མ་འོངས་  
 པར་ཕན་རྒྱབས་ཆེ། དགོ་འདུན་པའི་འདུ་སྒྲིག་འོད་རྣམས་ལྟ་སྒྱུ་གོས་རྩལ་ཐོས་  
 དང་རྒྱལ་བྱིམས་ཅན་གྱི་སྒྲིབ་གཉེར་པ་ཉམ་ཆུང་རྣམས་ཀྱི་འཆོ་གོས་གནས་མལ་  
 ལ་ཕན་པར་བྱེད་དགོས། ཐག་རིང་ནས་ཐེབས་པ་དང་བདག་པོ་མེད་པའི་གྲ་རྒྱན་  
 ཆོའི་བཞུགས་ལུལ་པོད་དབུས་གཙང་ཁུལ་གྱི་ལུགས་སྲོལ་ལྟར་ཁང་ཆཅན་ལྟ་བུའི་  
 སྤྱི་ཁང་གི་རིགས་ཁང་བརྟེན་རྩ་སྒྲིག་ཅན་འགའ་གས་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་གལ་ཆེ།  
 བཅའ་ཡིག་ལས། ནད་པ་ལ་མང་མས་ཁྱར་ལེན་དོད་མ་བྱེད། ཁོ་རང་ལ་མཐུན་  
 རྒྱུན་མེད་ན། སྤྱི་ཁྱེད་ཉེར་ནས་སྤྱི་ཁྱེད་ཉེར་སྐྱེད་ཆོགས་ཀྱིས་སྤྱི་ཁྱེད་བསྐྱུབ་  
 དགོས། ནད་སོས་ནས་འཕྱོར་ན་སྤྱི་ཁྱེད་སོགས་བསལ་ན་ལེགས། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་དགོ་འདུན་པ་ཉམ་ཆུང་རྣམས་ལ་གཞིགས་ཏེ་གམང་ཐུབ་ན་སྤྱི་མིའི་མཐོང་  
 རྒྱལ་ལའང་ལེགས་ཆ་ཆེ་སྟེ། མིག་དབང་སྤྱིན་ཆེན་དངོས་འབྲེལ་ལ་སྤྱིན་པའི་  
 རོ་སྤྱོར་དང་འབྲེལ་རྒྱས་སྤྱོས་མེད་པ་དང་མིག་ཤེལ་ནག་པོ་མིན་པ་སོགས་གྲོན་  
 ཆོག་པའི་ཆོད་འཛིན་གནང་ན་ལེགས་སྟེ།

བརྒྱ་གསུམ་པ། དག་འདྲན་པ་གཞིན་སྐྱེས་ལོ་རེ་བཞིན་འཕེལ་བ་འདི་རྣམས་

ལོ་ན་ཆུང་དུས་འདྲིན་ཆོས་སྤྱོད་རྒྱུ་ཡིག་བསྒྲུབས་ནས་འགྲིགས་པར་མི་མཛད་  
 པར། བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་དཀར་ནག་འབྲི་རྒྱུ་གཤམ་པ་དང་སྟན་སུམ་དག་ཡིག་སོགས་  
 བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་ཆུང་གཞི་བརྟན་པོ་ཡིག་བཞག་མ་ཐུབ་ན། བྱིས་སུ་ལོ་ནར་  
 སོན་ནས་བསམ་སྒྲོ་བྱེད་ས་སྐབས་མི་འགའ་ཡིག་ནས་རང་སྤྱོད་དོ་མ་གཤམ་པར་དགོ་  
 བྱེད་དང་ཕ་མ་སོགས་ནས་རང་ཉིད་གྲུ་པ་བཅོས་ནས་དྲིན་ཆུང་བྱས་འདུག་སྟུང་  
 པའི་མ་དད་ལོག་རྟོག་སྤྱི་སྤྱོད་པས་ལོ་ཆུང་ན་མས་ལ་འདྲ་མཉམ་གྱིས་བོད་ཀྱི་རིག་  
 གནས་སྒྲོ་བ་དགོས། བོད་ཀྱི་རིག་གནས་སྤྱི་ལོ་ཆུང་གཞི་ཚུགས་པའི་སྤྱི་ལོ་ནས་གཞུང་  
 ཆེན་མོ་ན་མས་ལ་བོས་བསམ་སྒྲོ་བ་གཉེར་བྱས་ན་ས་ཆོད་གཞན་དང་མི་འདྲ་ཞིང་  
 རྒྱལ་བསྟན་འདྲིན་སྤྱོད་སྤྱི་ལོ་གསུམ་གྱི་བྱ་བ་རྒྱབས་ཆེན་འགྲུབ། དཔེར་ན། རིག་  
 གནས་ཡོད་པའི་མཁས་པའི་མཛད་རྒྱུ་ཞི་བསྐྱེད་པའི་བར་དུ་གནས་ཐུབ་པ་མགོན་  
 པོ་སྐུ་སྐྱུ་བ་ལྟ་བུ་རེད། རིག་གནས་མེད་པའི་མཛད་པ་ཞི་སྐུ་ཆོ་རྒྱལ་པ་དང་རིམ་  
 བཞིན་རྒྱུ་ཞི་བསྐྱེད་ཀྱི་མཆན་ཅམ་ཞིག་ལས་ཤུལ་དུ་མི་ལུས་པས། བསྟན་པའི་བྱ་བ་  
 རྒྱབས་ཆེན་པོ་ཡོང་བ་ཡང་རིག་གནས་ལ་རག་ལས་པས་རིག་པའི་གནས་མཐའ་  
 དག་ལ་སྦྱངས་པ་བྱེད་རྒྱུ་འདི་གི་ཉུང་ལེ་ཆེ། ལྷག་ལུས་དགོ་འདུན་པ་ན་མས་  
 ནས་རྒྱལ་བསྟན་སྤྱི་ལོ་གསུམ་གྱི་བྱ་བ་ཞིན་མཆན་སྤྱི་ལོ་ལོ་ནས་ལོ་མཐུད་  
 མཛད་པའི་ཐུགས་རྒྱུས་ཕྱོགས་འགའ་ཤས་ལ་ཕལ་ཆེར་སྤྱི་ལོ་ལས་ལྷག་  
 ལྟ་བུ་བྱུང་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྤྱི་ལོ་དཔུས་གཙང་གི་ཁྲུལ་ནས་ཐུག་བཞེས་རིམ་གྱིས་  
 དར་བའི་སྐབས། དང་པོ་སྤྱི་ལོ་བར་མཛད་པ་པོ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་གང་ངེས་ཅམ་དེ་  
 ཉིད་རྟོ་ལག་བརྒྱུད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་གནས་པ་ལས་ཆུ་འགོ་གངས་ལ་གཏུགས་པའི་དག་

ཐེར་དང་ཉམས་པ་སྐར་གསེ་ལན་གཅིག་ཀྱང་མཛད་ཐུབ་མེད། དེ་ནི་མདོ་དབུས་  
 བར་ས་ཁད་རིང་བ་དང་འགྲོ་ལམ་མི་བདེ་བའི་རྒྱུ་གྱིས་ཡིན་པར་སེམས། ད་  
 ཉན་ལོ་བརྒྱའི་གོང་དུ་ཉག་ཆང་ལྟ་མོར་ཡུལ་འབྲམས་ལ་ཕེབས་པའི་དབུས་ཀྱི་རྒྱད་  
 པ་པ་ཞིག་གིས་ཆོག་ས་མཛལ་སྐབས་རྒྱད་ལྟ་སྟོང་སྟོང་གང་གི་ཕུག་བཞེས་དང་མི་  
 མཐུན་ནའང་ཁ་མཉམ་པོ་ཞིག་འདུག་ཅེས་བཤད་པར་གྲགས་པ་དེ་པལ་ཆེར་བདེན་  
 གྲིད་པའི་གཏམ་ཞིག་རེད། གར་ཐིག་དབྱངས་གསུམ་དང་འབྲུད་བརྟུང་དགྲོལ་  
 གསུམ། ཐ་ན་འཆམ་ཆས་དང་ན་བཟའ་དྲས་དུབ་ཚུན་ལའང་བཞུས་པ་ཙམ་གྱིས་  
 ཏ་གོ་རྒྱས་པའི་རང་བཟོའི་འགྱུར་བ་མང་པོ་ཞིག་བཏང་འདུག་པས་རང་རང་གི་  
 མཐོང་ཚུལ་འདི་ཁོ་ན་འཐད་ཅེས་རྒྱ་མཚན་བཀོད་ནས་མཁྱེས་བཟུང་གིས་རང་  
 མཐོང་ཁོ་ན་མི་མཛད་པར། དང་པོ་གང་དང་གང་ནས་དར་བའི་གནས་རྒྱད་ལྟ་  
 སོགས་དེ་དང་དེ་ན་དུང་ཕུག་བཞེས་མཁྱེན་མཁན་ལྟག་ལུས་རེ་བྱུང་བཞུགས་  
 ཡོད་སྐབས་འདིར་དོན་གཉེར་མཛད་ན། དེང་སྐབས་མདོ་དབུས་བར་ཉིན་གས་  
 ལས་མི་འགོར་བས་དགེ་ཆུན་རེ་གདན་འདྲེན་པའམ་ཡང་ན་ཕུག་བཞེས་སློབ་པར་  
 འགྲོ་ནའང་རུང་གང་ལྟར་དག་ཐེར་དང་བསྐྱར་བཙོས་མཛད་རྒྱ་གལ་ཆེ། རྗེ་ཙོང་  
 ཁ་པ་ཆེན་པོས་མཛད་པའི་ཕུག་སྟོལ་གྲིད་ན་རྟེན་དཀའ་བ་ཙུ་བའི་སྤྱང་པོ་ལྟ་བུའི་  
 ཉན་རུལ་ནས་མདོ་རྒྱད་གང་དང་ཡང་ཁྱད་ས་ས་གདུགས་ས་མེད་པའི་ལག་ལེན་  
 རང་བཟོའི་བསྐྱེས་བསྐྱད་ཅན་གྱི་ལོ་འདབ་འབའ་ཞིག་གིས་སྤྱིབ་ན་མི་རུང་སྐམ།  
 དེས་ན་དེང་སྐབས་དག་ཐེར་མཛད་མ་ཐུབ་ཆེ་བྱིས་སུ་དགེ་ཆུན་ཡང་ཇི་བཞིན་རྟེན་  
 དཀའ་བར་འགྱུར་བས་ཐུར་སློབ་མཛད་རན་སྐམ། སྤྱིར་དགེ་ཚུལ་སྤོང་ནམས་

གྱི་བྱེད་སྒོ་ཕྱ་ཞིང་ཞིབ་པ་དམ་ཆོས་འདུལ་བའི་བཅའ་ཁྲིམས་རྒྱས་བསྐྱུས་སྒྲ་  
 ཆོགས་ལག་མ་ཐོགས་པ་ཡོད་པར་མ་ཟད། རྟག་པར་ཡ་སྐྱབས་མགོན་མོང་  
 མ་རྒྱལ་གྱིས་མངོན་པའི་བཅའ་ཡིག་རྒྱས་བསྐྱུས་རྒྱལ་ལས་སྒྲར་ཅིས་སྒྲོད་  
 གྱི་རྒྱ་ནོར་རྩར་སྐྱག་དུ་འཛོག་རྒྱ་ཁོ་ན་མ་ཡིན་པར་འདུས་ཆོགས་སུ་ཡང་ནས་  
 ཡང་དུ་བསྐྱགས་ནས་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས་པ་བཅའ་ཡིག་གི་དགོས་པ་ཡིན།  
 དེར་སྐབས་དཔར་སྐྱེན་བྱེད་པའི་མཐུན་རྒྱུན་སྐྱབ་སྐྱབས་བཅའ་ཡིག་དང་སྡོམ་  
 གསུམ་བསྐྱབ་བྱ། དགེ་ཚུལ་སྒོར་གི་བསྐྱབ་བྱ་གནམ་ཅིང་ཡིང་མ་སོགས་མདོ་  
 རྟགས་གྱི་བསྐྱབ་བྱའི་ཕྱག་དཔེ་རྒྱལ་དགེ་འདུན་པ་མེ་མེའི་ཕྱག་དུ་ཡོད་དགོས་  
 པར་མ་ཟད། དཔེ་ཆ་དེར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འདྲིས་པར་བྱས་ན་ཉེས་པ་མང་  
 སོ་ལས་ཚུག་པར་འགྱུར་ཞེས་གསོལ་བའི་སྒྲན་སྒྲོན་འདི་དག་གཙོ་ཆེ་བ་དགེ་  
 རྟན་ལེགས་བཤད་སྤྱིར་གི་འདུས་སྡེར་དམིགས་ནས་ཁྲུས་པ་ཡིན་ནའང་ཆོས་  
 དང་དམ་ཆོག་གིས་འབྲེལ་བའི་མ་བུ་དགོན་ཐམས་ཅད་ནས་འདིའི་ནང་དུ་  
 ལེགས་ཆ་གང་ཡོད་ཕྱག་ལེན་བསྐྱར་བར་ཁྱ། རང་ཉིད་ཆོས་བརྒྱད་གྱི་ཁོ་ལ་  
 བོར་གྱུར་པས་རང་མ་དུལ་བར་གཞན་འདུལ་བའི་གནས་མེད་པ་ཤེས་བཞིན་  
 དུ་རྟག་བསམ་གྱིས་མ་བཟོད་ནས་ཁྱ་མི་འོས་པ་སྒྲ་ཆོགས་ཁ་ནས་ཐལ་བར་དགེ་  
 འདུན་བཟོད་པའི་རང་བཞིན་ཡིན་པས་བཟོད་པ་མངོན་པར་ཁྱ།



# ༡༡། ལྷན་སྒྲིལ་བཅུ་ གསུམ་གཉིས་པ།

བཅའ་ཡིག་གི་ཟུར་འདེབས།

མཛད་པ་པོ།

ཡ་སྤྱབས་རྗེ་ཀའི་རིན་པོ་ཆེ་སྒོ་བཟང་བསྟན་འཛིན།



༄༅། ལས་སྒོན་དམ་ཆོག་གིས་འབྲེལ་བའི་དགེ་ལྡན་ལེགས་བཤད་སྒྲིང་གི་  
ལས་ཀྱི་སྒྲེ་མོ་པ་ནམས་དང་འདུས་མང་ལྟན་རྒྱས་ལ་སྟན་སྒྲོན་ཁྱུ་རྒྱུར།

གུས་པའི་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྒྲོ་སྟན་སྒྲོན་བརྒྱ་གསུམ་ཡུལ་བ་ཡིག་ཐོག་  
ཅམ་དུ་མ་ལུས་པར་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་མཛད་ནས་ཕྱག་བཞེས་འཁེལ་གང་ཐུབ་མཛད་  
པར་ཆེས་དགའ་སྒྲོའི་གནས་སུ་གྱུར། ལྷག་པར་དགོན་པའི་གཞུང་ནས་ག་བཅད་  
པ་དེ་དཔེ་བཟང་ཅན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པར་མ་ཟད་རྒྱལ་བ་སྟན་སྒྲོའི་མཆོན་ལ་དགའ་  
དུ་འདེགས་པའི་མཛད་བཟང་། ཉེས་མེད་སེམས་ཅན་མང་པོའི་སློག་སྒྲླབ་པའི་  
མི་འཛིགས་པའི་སྒྲིན་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་གནང་བར་རྗེས་སུ་ཡི་རང་གིས་བཀའ་དྲིན་རྗེས་  
ངན་ཞུ་གི་ཡོད། འགྲིག་ལམ་གྱི་ཆ་གས་དང་སྤྲོས་ལ་འགའ་གས་ལ་བསྐྱུར་བཅོས་  
གང་གནང་བ་ཐམས་ཅད་ཨ་གསར་གྱི་དབང་དུ་མ་བཏང་བར་རྒྱན་འབྲིངས་མཛད་  
རྒྱུ་འདི་གིན་ཏུ་གལ་ཆེ།

ཕྱིན་ཆད་ཀྱང་སྤེ་སྒོད་གསུམ་དང་ལྷག་པར་ཆོས་འདུལ་བའི་དགོངས་  
དོན་དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན་ཆེ་བླ་མ་གོང་མའི་ཕྱག་བཞེས་དང་ལུགས་སློལ།  
མང་ཆོགས་ཀྱི་མཐོང་ཚུལ། དུས་དབང་སོགས་རྒྱ་མཆོན་སྤྲོ་ཆོགས་ལ་ཁ་  
འདོགས་མི་མཛད་པར་འཕྲལ་འཕྲལ་དུ་བཅོས་ཐབས་མཛད་ན་མིག་དཔེར་འོས་  
ཤིང་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་ཆོས་ཀྱི་གདན་སའི་གཙོ་བོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཏེ་དུས་  
རབས་གསར་པ་འདིའི་ནང་གཟེ་བརྗེད་ནམ་ཡང་མི་ཉམས་ཤིང་གཞན་ལ་ཕན་  
བདེ་བསྐྱབ་པའི་རུས་པ་ཅན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་སྟེ། དེས་ན་ཁྱེད་གཞོན་ཀུན་ནས་

ཁ་ལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆེན་ཅམ་མ་ཡིན་པར་རྒྱལ་བསྟན་སྤྱི་ལ་དགོངས་བཞེས་ཀྱིས་ལེགས་  
སྤེལ་ཉེས་འགོག་མཛད་གལ་ཆེ། འདིའི་གཤམ་དུ་དགོན་པའི་འཛིན་སྐྱོང་དང་  
འབྲེལ་བའི་སེམས་ཀྱི་འཆར་སློ་འགའ་གས་ཁ་ནས་གང་ཐོན་དན་གསོའི་བཅུད་  
ཐོའི་རྒྱལ་དུ་དོན་ཆེན་འགའ་གས་བྲིས་ཡོད། དེ་གའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་  
དང་མི་མཐུན་པ་མེད་པར་ཕྱག་ལེན་བསྟར་འོས་པའི་ལེགས་ཆ་རེ་མཆིས་ཆེ་ཕྱག་  
བཞེས་ཡོང་བའི་རེ་འདུན་ཁྱུ་བཞིན་ཡོད།

དང་པོ། རྗེ་འདིར་ཆོས་སློར་ཞུགས་པ་པོའི་རྟེན་གྱི་གང་ཟག་རབ་དུ་  
བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཆོ། དགོན་རྗེ་གཞན་ནས་གནས་དབྱུང་བྱས་པ་མ་ཡིན་པ།  
ཕམ་བཞི་གང་རུང་གིས་གོས་པའི་སྤྱི་གཞི་ཅན་དང་། ཕམ་བཞི་གང་རུང་གིས་  
གོས་ནས་སྒྲིམ་པ་བསྟར་སྟབས་བྱས་པ་མ་ཡིན་པ། དགེ་འདུན་དབྱེན་དཀྱུགས་  
ཀྱི་བྱ་བར་དངོས་སུ་ཞུགས་པ་དང་། ཡོངས་གྲགས་སྟོན་ངན་དང་ལྟ་བུ་ལོག་  
པར་གྲགས་པ་མ་ཡིན་པ། རྗེ་འདིར་བརྟུག་ན་དགོན་རྗེ་གཞན་སོགས་ནས་དགག་  
བྱ་ཡོད་པའི་རིགས་མ་ཡིན་པ་སོགས་རྗེ་འདིའི་མཆོན་སྟན་དང་མཐུན་ལམ་ལ་  
གནོད་པར་མི་འགྱུར་བའི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ཆོ་འདིར་འདུག་འོས་སྟེ། རྟེན་  
གྱི་གང་ཟག་བྲིས་པ་ཞིག་ཡིན་ཆོ། བྱ་རྒྱུན་གྱི་ཚོད་གཞི་ཅན་གྱི་མི་དང་། ཅན་  
གཞིན་གྱི་མཐའ་གཉིས་སུ་རྟུང་བ་དང་སློབ་གཉེར་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་སྟེན་སྒྲུགས་  
མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཤིན་ཏུ་ནས་གལ་ཆེ། ལྟག་པར་གྱོད་གཞི་ཅན་དང་ལྟ་བུ་ལོག་  
པར་གྲགས་པ་དང་མི་བསད་ལག་དམར། སྟོན་ངན་དང་རྟུང་དཀྱུགས་པར་གྲགས་  
པ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ངེས་པར་དགོས། འདི་ནམས་དུས་དབང་དང་བསྟན་དགོས་

པའི་བྱ་བ་ཚོས་ཤིག་མིན་ནམ་སྒྲིམ་ལགས།

**གཉིས་པ།** སྒྲིབ་གཉེར་མཛད་སྒྲུངས་སྐྱོར་གདན་ས་ཁག་གི་ནང་ལེ་རེ་  
བཞིན་འཛིན་གྲུ་སྒྲར་བས་རང་ལོ་བཞི་བརྒྱ་མ་ཟིན་གོང་བཀའ་ཤིད་ལྡ་མཐར་  
ཕྱིན་པ་དང་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་རྒྱས་པའི་སྐབས་ཡིན་སྐབས་བརྟན་འགྲོའི་  
བྱ་བ་རྒྱབས་ཆེན་ཡུན་རིང་མཛད་ཐུབ། གདན་ས་འདིར་མཚན་ཉིད་གསར་  
ཚུགས་སྐབས་ནས་བཟུང་ད་བར་འགྱུར་བ་བཏང་མེད་སྐབས་སྡོན་གྱི་ཚོད་གྲུའི་  
འགྲོ་ལུགས་ལྟར་ན་ལོ་ལྡ་བརྒྱ་ཡས་མས་བར་བཀའ་ཤིད་ལྡ་མཐར་མི་ཕྱིན་པས་  
བརྟན་འགྲོའི་བྱ་བ་མཛད་ལོང་ཆེར་མེད་པས་སྡུ་སྡུའ་དེར་འགྱུར་བ་གཏོང་བཞིན་  
པ་འདི་ལེགས་སྒྲིམ། ལོ་ན་རྒྱུད་སྐབས་བརྒྱུས་གྲུ་དང་སྒོ་རྟགས་ནང་རྒྱན་རིང་  
མི་བཞུགས་པ་དང་། ལྷག་པར་སྒྲུ་སྒྲུའ་དང་རིག་སྒྲོལས་ཅན་རྣམས་གཞུང་གསར་  
བར་ཐོད་བཀའ་གྲིས་སེབས་ཆོག་པའི་གནང་བ་ལྟ་སྒྲོལ་ཡོད་པས་དགུན་ཆོས་  
ཆེན་མོའི་སྐབས་ཆོགས་ཆེན་དོ་གཙལ་ཐོག་ནས་རྣམ་འགྲེལ་གྱི་ཆོས་ཐོག་  
བརྒྱུགས་ནས་རྣམ་འགྲེལ་གྱི་འཛིན་གྲུ་མཐོ་དམའ་གངས་ཇི་དགོས་གཏན་འཁེབས་  
གྲིས་དགུན་ཆོས་རིང་རྣམ་འགྲེལ་རྒྱུད་པར་གཟིགས་པས་རྣམ་འགྲེལ་ལ་མཁས་  
པར་མ་ཟད་གཞུང་མགྲོགས་པར་འདུགས་ཐུབ་པའི་དགེ་མཚན་ཆེ་བ་དང་བརྒྱུས་  
གྲུ་སོགས་རིམ་བཞིན་མ་འགྲིམ་པའི་སྒྲིན་ཡང་མེད། རྒྱན་དུ་སྒོ་རྟགས་སོགས་  
བྲིད་སྐབས་དེ་དང་འགྲེལ་ཡོད་རྣམ་འགྲེལ་གྱི་གཞུང་ཆེན་མོ་རྣམས་ཁ་ཐུག་སོ་  
སོར་སྐྱགས་ནས་བྲིད་པ་དང་། སྤྱིར་ཕར་ཕྱིན་སྐབས་སྤྱི་མཐའ་དང་རྣམ་བཤད་  
སྤྱིང་རྒྱན་གཙོ་བོར་མཛད། དེའི་སྤྱིང་གསེར་ཕྱིང་སོགས་རྗེ་ཡབ་སྤྱི་གཞུང་

ཆེན་ཆམས་དང་སྐྱགས་ནས་དཔེ་བྲིད་མངོན། རྗེ་བརྟན་པ་དང་འཇམ་བཞད་ཡིག་  
 ཆ་སོགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་དཀའ་གནད་ཆེ་བ་རྣམས་ཟུར་བཞོལ་གྱིས་སྦྲོབ་  
 འབྲིད་མངོན། ལྷག་པར་གཅིག་དུ་བྲལ་སྐབས་དེའི་ཐད་ཀྱི་དྲང་ངེས་ལེགས་བཤད་  
 རྟེན་པོ་དང་ཨུཊལ་འེ་ཕྱེད་བ་སོགས་དང་སྐྱགས། དྲང་ངེས་སྐབས་ལེགས་བཤད་  
 རྟེན་པོ་དང་དེའི་ཐད་ཀྱི་དབུ་མ་དགོངས་པ་རབ་གསལ་དང་ལྷག་མཐོང་ཆེན་མོ།  
 དབུ་མའི་སྐྱེ་མཐའ་སོགས་དང་སྐྱགས། བསམ་གཟུགས་དང་དགེ་འདུན་ཉི་ཤུ་  
 སོགས་ཀྱི་སྐབས་དེའི་ཐད་ཀྱི་མངོན་ཅ་འགྲེལ་སོགས་དང་སྐྱགས། དབུ་མའི་སྐྱེ་  
 མཐའི་ཐོག་དབུ་མ་དགོངས་པ་རབ་གསལ་དང་ལྷག་མཐོང་ཆེན་མོ་གཉིས་གཙོ་  
 བོར་མངོན་ནས་དེའི་རྟེན་ཅ་ཤེས་ཀྱི་ཆེན་དང་དབུ་མ་ཆོག་གསལ་སོགས་ཀྱི་པོད་  
 ཀྱི་གཞུང་ཆེན་མོ་རྣམས་དང་སྐྱགས། འདུལ་བར་སྦྱོང་འདུལ་སྦྱོམ་རྒྱས་བརྒྱས་  
 དང་མ་བུའི་སྦྱོམ་གང་རུང་སྦྱོ་འཛིན་ཐོག་འདུལ་ཀྱི་རིན་ཆེན་ཕྱེད་བ་དང་མཆོ་  
 ཀྱི་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་སོགས་དང་སྐྱགས། མངོན་ཀྱི་སྐབས་མཆིམས་མངོན་དང་  
 མངོན་ཀྱི་ཐར་ལམ་གསལ་བྱེད་སོགས་དང་སྐྱགས་ནས་དཔེ་བྲིད་མངོན་པས་  
 མཁྱེན་རྒྱལ་ཆེ་བར་མ་ཟད་གཅིག་ཤེས་ཀྱི་ཤོ་ལ་ཡོང་བའི་གནད་ཅིག་ཀྱང་འདུག་  
 པས་དཔེ་བྲིད་འདི་ལྟར་མངོན་ན་ལེགས་སྟོམ་པས། སྤྱིར་འཛིན་གྲུ་ཅི་དགོས་དང་  
 འཛིན་གྲུའི་སྤྱིར་མཆོམས། ལྟར་ཀྱི་ཚོད་ཡིག་དང་རྒྱགས་ཆེ་ཆུང་། དཔེ་བྲིད་  
 མངོན་སྟངས་སོགས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་པས་མཁན་པོ་ཁྱི་གདན་ཟུར།  
 འདུལ་མངོན་ཀྱི་འཛིན་གྲུ་གཉིས་དང་དཔེ་བྲིད་དག་ཀན་རྣམས་འཛོམས་ནས་བཀའ་  
 བརྒྱར་གྱིས་ལེགས་བཅོས་གནང་གལ་ཆེ། ཡར་བྱེན་དམ་བཅའ་འཛིག་པར་མ་

དགོན་ནས་ཡར་ཤེབས་སྒྲིལ་ཡོད་པ་ལྟར་ད་ཕྱིན་གདན་ས་གཉིས་ཀྱི་ཡར་མར་  
 ཤེབས་ན་རྩྱེད་པ་འཕེལ་བར་ཕན་སྟེ། དགེ་བཤེས་ལྟ་རམས་མ་བཞག་གོང་གི་  
 རྒྱ་ལོའི་སྒྲིག་ལམ་སྐབས་ཕྱི་ལོའི་ལྟ་རམས་ལས་ཐོག་གང་ཡོད་དགེ་བཤེས་སྒྲིག་  
 འགྲོའི་དམ་བཅའ་འཛིན་པར་ལྟ་མོར་ཤེབས་ནས་ལྟ་མོའི་དགེ་བཤེས་ལས་ཐོག་  
 པའི་དམ་བཅའ་སྒྲུ་རྒྱུ་གང་རུང་དུ་ལྟ་རམས་པ་གཞིན་པ་རེ་རེ་ནས་ཉིན་གཅིག་  
 གཉིས་ལྟ་བུའི་རིང་བཀའ་པོད་ལཱའི་དམ་བཅའ་གཞག་ན་ལེགས། ལྟ་མོ་ནས་  
 གྲུང་དགེ་བཤེས་སྒྲིག་འགྲོའི་དམ་བཅའ་འཛིན་པར་གོང་བཞིན་རྒྱ་ཕྱོད་ཤེབས་  
 དགོས། རྒྱགས་ཀྱི་དམ་བཅའ་ཡང་གདན་ས་གཉིས་ཀྱི་རེ་བཞིན་ཤེབས་ན་  
 དགེ་མཚན་ཆེ་སྟེ། དགེ་བཤེས་དམ་བཅའ་འཛིན་སྐབས་དགེ་བཤེས་གཅིག་  
 གིས་ཉིན་གང་ལན་འདེབས་པ་མ་གཏོགས་དགེ་བཤེས་ཆང་མ་ཁ་རུབ་བྱས་ནས་  
 ལན་གདབ་མི་ཆོག སྤྱིར་རྩྱེད་པ་དང་དམ་བཅའ་སོགས་ཀྱི་སྐབས། འདོད་  
 དང་ཉམས་མ་གྲུབ་སོགས་རྩྱེད་བུའི་བདེ་སྐད་ཀྱིས་ལན་གདབ་པ་མ་གཏོགས་གྲོང་  
 ཆོག་གི་ཁ་རྩྱེད་ལྟ་བུ་འདི་མི་མཛེས། གནད་ཆེན་པོ་དགོལ་བའི་ཆེད་མཁན་  
 པོ་ནས་སྐྱབ་བྱེད་རེ་བྱུང་གཏོང་བ་མ་གཏོགས་མང་པོ་མི་མཛེད། དེའི་སྐབས་  
 གྲུ་ཆང་ཡོངས་རྒྱུགས་ནས་ཞུ་ཕྱད་ཀྱིས་གྲུས་ཞབས་མཛེད། རྩྱེད་པ་དང་ལན་  
 འཆལ་ནས་ཆོག་ཙམ་ཁོ་ནར་སོང་སྐབས་རྩྱེད་ལན་གཞུང་དོན་ཐོག་ཤེབས་དགོས་  
 ཞེས་མཁན་པོ་དང་དགེ་བསྐྱལ་ནས་སྒྲུངས་འཛིན་མཛེད། དགེ་བསྐྱལ་ནས་  
 སྒྲིག་ལམ་བསྐྱེད་དགོས་པས་སྐྱབ་བྱེད་གཏོང་བའི་སྒྲིལ་མེད། གསོལ་ཇའི་སྐབས་  
 གཅིག་ཤུ་མ་གཏོགས་དམ་བཅའ་གོལ་གྱི་བར་གྲུ་པ་ཡོངས་རྒྱུགས་ནས་དབུ་ཞུ་རེས་

པར་གྲོན་དགོས། དགེ་བཤེས་གཞིན་པ་ཆོས་དམ་ཇ་དང་སྟོན་མོ་ལྟ་བུ་སོགས་གང་ཡང་བྱེད་མི་དགོས། ལྷག་དཔེ་གཟིགས་མི་ཐུབ་པའི་དེ་ལྟའི་སྐྱུ་ལ་དམིགས་བསལ་ཅན་རེ་བྱུང་མ་གཏོགས་ཀྱི་དགོན་པའི་སྐྱུ་ལ་ཡིན་ཕྱིན་བཀའ་པོད་ལྟའི་གསན་བསམ་མཐར་ཕྱིན་ནས་དགེ་བཤེས་ལྟ་རམས་པའི་དམ་བཅའ་ངེས་པར་འཛིག་དགོས། རང་རེའི་སྐྱུ་ལ་ནམས་ཚུང་དུས་ནས་ཁྱོང་ཆོག་ཁོ་ན་གཙོ་བོར་བྱས་པས་བརྟན་འགྲོའི་དོན་ཚུང་ཞིང་མིང་དོན་ཡང་མི་མཚུངས། སྐྱུ་ལ་ནམས་ལྟ་རམས་ལ་ཕེབས་རྒྱའི་སྤྱི་ཕྱིའི་མིང་གཞུང་གོ་རིམ་ལྟར་སྐྱབ་མི་དགོས་པར་དམ་བཅའ་སྟོན་ལ་གཞག་ཆོག་པའི་དམིགས་བསལ་ཞིག་འབུལ་འོས་ངེས་རེད་སྟེ།

**གསུམ་པ།** དགེ་ལུན་ལེགས་བཤད་སྤྱིང་འདི་མདོ་སྤྲད་ཀྱི་གདན་ས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་སྟབས་འཆད་ཉན་སློབ་གཉེར་མཛད་པར་བྱི་ནས་ཕེབས་མཁན་སུ་ཡོད་ལ་མཐུན་འགྱུར་རིགས་ཕན་མཛད་དགོས་པ་རང་འབྲིའི་ལས་འགན་ཞིག་རེད། དགོན་ལག་ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་གདན་ས་འདིའི་སྤྱི་གཞིངས་སུ་ཞུགས་འདོད་ཡོད་མཁན་སུ་ཡོད་ཆོགས་ལ་གཞུག་ཆོག་པར་མ་ཟད། གཞིས་དགོན་དང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད་པར་གདན་ས་འདི་དང་གྲལ་གཉིས་འཛིན་གནང་འདོད་ཡོད་མཁན་སུ་ཡོད་ལ་བཀའ་འཁྲོལ་གནང་ན་ལེགས་ཆ་ཆེ། ཕྱི་མི་འདིའི་རིགས་ལ་ལོ་རེའི་ནང་གཞིས་དགོན་སོ་སོའི་སྤྱི་གཞིས་དགོས་པའི་ཆོགས་དུས་གལ་ཆེན་གང་ཡོད་དང་པོ་ནས་གདན་འཕེབས་གནང་སྟེ་དེ་ནམས་ལ་ཕེབས་ཆོག་པ་དང་། ལས་ཁུར་ཡང་ཚུགས་གཉིས་ཀྱི་འཛིན་དགོས་པ་དང་



སློབ་གཉེར་མཐར་ཕྱིན་ནས་དགོན་སྡེ་གང་དུ་བཞུགས་ཆོག་པའི་བཀའ་འཁྲུལ་ལྟ་གཏུག་  
 པོ་མཛད་ན་ལེགས་སྟུང་། གལ་སྲིད་དགོན་སྡེ་གཞན་གྱི་གྲ་གདན་ས་འདི་དང་  
 གལ་གཉིས་འདྲིམ་མེད་པར་སློབ་གཉེར་ཁོ་ན་གནང་འདོད་ཡོད་པ་ཆོར། དང་  
 པོ་ནས་སློབ་སྦྱོང་གི་དུས་ཡུན་གཏན་འབེབས་དང་འབྲེལ་དུས་ཆོད་དེའི་རིང་གདན་  
 སའི་གྲ་པ་སྤྱི་མཚུངས་བཞིན་སྤྱི་ལ་གནས་དགོས་པ་ལས་གང་ཤུང་ཤུང་མི་ཆོག་  
 པ་དང་ཆོགས་ཆོས་གང་ཡོད་ལ་གདན་སའི་གྲ་པ་སྤྱི་མཚུངས་བཞིན་ཐེབས་ཆོག་  
 པ་སོགས་བཀའ་འཁྲུལ་སྟོད་པོ་ཞིག་མཛད་ཐུབ་ན་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་མཛད་  
 སྟེན་པ་དེ་བ་དང་མཐུན་ལམ་ལ་ཡང་ཕན་ཚུབས་ཆེ་བས་དུས་རབས་གསར་པ་  
 འདིའི་གོམ་འགྲོས་དང་རན་པ་ཞིག་རེད་སྟུང་།

**བཞི་པ། ཁྱིམ་འཕམ་མཁན་པོ་ནི།** དབུས་ཀྱི་གདན་ས་ཁག་གི་ནང་དགེ་  
 བཤེས་ལྟ་རམས་པ་ཅེ་སྟེད་གས་ནས་འདེམས་བསྐྱུགས་ཀྱིས་ལོ་དུག་རིང་གནང་  
 སྲོལ་ཡོད། མཛད་འགན་གཙོ་བོ་ནི་གདན་ས་དེའི་ཆོས་སྤྱུགས་ཀྱི་དབུ་བྱིད་  
 གནང་དགོས། ལྷན་དུ་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་ལ་ཉིན་མཆན་སྤེལ་ནས་དཔེ་བྱིད་  
 གཙོ་བོར་མཛད། གྲ་ཆང་ལ་ལམ་རིམ་སོགས་ཀྱི་འཆད་ཉན་དང་བཅི་བཞག་  
 གནང་། དབང་ལུང་མན་ངག་སོགས་གང་ཐུབ་མཛད། གསེ་སྦྱང་ནམ་ཡོད་  
 ལ་མདོ་རྒྱས་བསྟུས་གང་རུང་དང་ལོ་གཅིག་གི་ནང་ཉུང་མཐའ་མདོ་རྒྱས་པ་  
 ཐེངས་གཅིག་རེ་ཆག་མེད་མཛད། ལྷན་དུ་ཆོགས་དབུར་ཐེབས། དགེ་ཚུལ་  
 སྦྱོང་གང་དགོས་བསྐྱུབ། ཅོད་རྒྱུགས་དང་འདོན་རྒྱུགས་བཞེས། ཆོགས་འདུ་  
 དང་ལས་སྒྲུབ་དབུ་བཞུགས་གནང་སྟེ་འཆད་ཉན་སློབ་གཉེར་དང་སྤྱི་ལ་ཀུན་

སྤྱད་ལ་དག་ཐེར་གཙོ་བོར་མཛད་དགོས་སྐབས་དགོན་པ་དང་ཁ་བཤམ་ནས་ནམ་  
 ཡང་ཕྱིར་ཐེབས་མི་མཛད་པའི་ཕྱག་སློལ་བཟང་པོ་འདི་ལ་ཁ་མིག་ཡར་རྩ་མཛད་  
 དགོས་པ་མ་གཏོགས་རང་ཅེའི་ལུང་ཁྲག་གི་ལྷགས་རྩུར་ཆོས་ཀྱི་བྲི་ལ་བཞུགས་  
 ནས་ཆོས་མིན་གྱི་ལས་དགྲ་འདུལ་གཉེན་སྦྱོར་གིས་དཔོན་ཉམས་དང་ལེན། ལོག་  
 འཆོ་འབའ་ཞིག་གི་སྒོ་ནས་འགྲུག་མང་ཇ་གཏོང་བ་དང་རིགས་གྲུའི་སྐབས་འཆད་  
 ཉན་གཙོ་བོར་མི་མཛད་པར་ཇ་ཐུག་མང་ཉུང་འགན་བསྐྱར་བྱེད་པ། སྤྱིན་བདག་  
 གི་སྒོ་བས་འཕྱོར་ཆེ་ཆུང་མཛེས་ངོམ། བྱོར་ཆོག་ལ་མདའ་རྒྱགས་ཕུ་རྒྱགས་  
 གནང་སྟེ་རྒྱན་དུ་དགོན་པར་མི་བཞུགས་པ་སོགས་མིང་དོན་གོ་སྟོན་དུ་སྤྱོད་  
 པའི་སློལ་ངན་འདི་ཆོས་པའི་ཞབས་འདྲེན་ཞིག་རེད། ད་སྤྱིན་ཆད་གྲ་རྒྱུང་དང་  
 རྒྱ་མ་ཁྲད་མེད་ཀྱིས་དགེ་བཤེས་དམ་བཅའ་བཞག་ཟིན་པའི་དཔེ་ཆ་པ་གང་བཟང་  
 རེ་ལོ་དུག་རིང་མཁན་པོ་འཕྲུལ་བྲི་པ་གནང་སྟེ་ཆོས་ཁྲིའི་སྟེང་ནས་ཆོས་འཆད་  
 ཉན་ཁོ་ན་གཙོ་བོར་མཛད་དགོས་པ་ལས་བྱོར་ཆོག་མཁན་པོ་དང་ཇ་ཐུག་སྦྱོར་  
 མོ་རྒྱག་མཁན་སྤྱི་གཉེར་གྱི་ལས་མཛད་ན་ཆོས་ཁྲིར་བཞུགས་པའི་དགོས་པ་མི་  
 འགྲུབ་སྟུང་། དེས་ན་རིགས་གྲ་དང་སྤྱོན་ལམ་སོགས་ཀྱི་ཇ་ཐུག་གི་འགན་ཁུར་  
 དེ་གྲ་ཆང་གཞུང་ནས་བཞེས་ཏེ་རིགས་གྲུའི་སྟོན་སྦྱང་བར་གསུམ་དུ་གྲ་ཆང་  
 གཞུང་ནས་སམ་བྲི་ཆང་དང་རྒྱ་ཆང་ལ་འགན་ཁུར་སྤྱད་པའམ་དང་རྒྱུང་གི་སྤྱིན་  
 བདག་བྱུང་ན་ཇ་ཐུག་ལྡན་པ་གཅིག་གཉིས་ལས་མང་མི་ཉན་པའི་ཆད་འཛིན་  
 མཛད། དེ་ལས་རྩྭ་པའི་སྤྱིན་བདག་དང་འཕྱོར་པ་བྱུང་ཆེ་རྒྱན་ངའི་ཐོག་ཅུམ་  
 ཐོགས་དང་མར་ཐོགས་འབྱུང་ཐོགས་རྩ་བུ་རེ་གནང་ན་རྒྱན་གྱི་འཆོ་བར་ཡན་ཐོགས་

ཆེ། མཁན་པོས་གཙོས་གྲ་ཆང་ཁག་གི་ལས་སྡེ་དང་སྒྲ་སྒྲུབ་དག་བཤེས་སོགས་  
 གྱིས་བྲི་འདོན་དང་འབྲུང་ཇའི་སྐབས་ཉེན་འབྲེལ་མཆོན་བྱེད་དུ་གྲ་ཆང་ལ་དེམ་  
 ཇའིག་དང་། བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོགས་གསོག་པའི་ཆེད་འཛོམས་ན་སྒྲར་གཉིས་  
 ལས་མ་མང་བའི་སྒྱུ་འབྲེད་ཅིག་དང་གྲ་གསལ་དུ་ལེགས་དར་རྒྱུ་པ་འབྲུལ་བ་ཙམ་  
 མ་གཏོགས་འབྲེད་མང་ཇ་དང་མགོན་ཁ་དང་ཇ་སྟོན་སོགས་སྤྱི་སྒྲར་གཉིས་ཀས་  
 བྱས་མི་ཆོག་པའི་ཐག་གཅོད་མཛད་ན་ལེགས། བྲི་པའམ་མཁན་པོ་ནི་དག་བཤེས་  
 དམ་བཅའ་བཞག་ཟིན་པའི་དཔེ་ཆ་པ་གང་བཟང་རེ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་བྱད་  
 ཆོས་ཡིན། ལོ་དྲུག་རིང་བྲིས་བཞུགས་ན་དག་བཤེས་ལེགས་གསལ་ཁོ་ན་བྲི་པར་  
 སེབས་བྱུབ་པའི་དག་མཆོན་ཆེ། འོན་ཀྱང་དགོན་པའི་ལྷ་སྡེ་ནམས་ལ་ན་འཆིའི་  
 རྒྱུ་དང་བྱུང་སྐབས་རོགས་པན་མཛད་རྒྱུ་འདི་ཕྱི་རེ་སྟོས་བཙེལ་ཡུལ་སྐབས་  
 གནས་དག་འདུན་པའི་ལས་སྒྲུབ་པ་ཡིན་སྐབས་དགོན་པའི་གཞུང་ནས་བྲི་ཆབ་  
 བམ་སྒྲ་ཆབ། ཡང་ན་གྲོང་བྲི་ལྷ་བྱུང་དཔེ་ཆར་གཟེགས་མི་བྱུབ་པའི་དམིགས་  
 བསལ་ཅན་གྱི་སྒྲ་མའམ་གྲོང་ཆོག་མཁས་པ་བཤེས་གསལ་བྱུགས་རྒྱུ་དུ་ལ་ཞིང་  
 མཛད་སྦྱོང་བཟང་བ་རེ་ལོ་གསུམ་རིང་བསྒོ་བཞག་དང་། གཉེར་པ་དང་ཞབས་  
 རྒྱ་གང་དགོས། མཆོད་ཆས་དང་རྟ་སྒྲ་ཆས་སོགས་གཞུང་ནས་བཀོད་བསྒྲིགས་  
 གྱིས་ནམ་མཁའི་སྐབས་སོ་སོར་ཉིན་མཆོན་སྟོས་མེད་གྱིས་སེབས་ནས་གཞན་  
 པན་སྒྱུབ་བྱུབ་ན་ལྷ་སྡེ་ནམས་སེམས་དགའ་བས་ལེགས་ཆ་ཆེ། ཀེ་ཉི་དགོན་པའི་  
 བྲི་ཆབ་དང་གྲོང་ཆོག་པ་གངས་ཅི་དགོས་སོགས་ལྷ་སྡེའི་མང་རུང་ལ་སྟོས་ནས་  
 ཐག་གཅོད་མཛད་ན་ལེགས། བྲི་ཆབ་དང་ཞབས་རྒྱ་སོགས་ཀྱི་ཕྱག་དུ་འཁྱོར་

བའི་དགོར་ཟས་གང་ཡོད་ཅིས་ཞིབ་དང་འབྲེལ་གཞུང་ལ་འབྲུལ་དགོས་པ་དང་གྲ་  
ཆང་ལ་འབྱེད་ཕྱགས་གང་ཡོད་ཀྱི་སྐལ་བ་འཛོག་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་  
གསར་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ཐེབས་ཐུབ་ན་ལེགས་སྙམ།

**དབུ་མཇད་ནི།** གདན་ས་ཁག་གི་ནང་འདོན་ཏེ་དབྱངས་ལ་མཁས་ཤིང་  
གྲ་ཆང་གང་དང་གང་ལ་གང་དགོས་པའི་གསུང་སྐད་དེ་བཟང་བ་ཞིག་ངེས་པར་  
དགོས། རབ་བྱང་ན་དབང་པོ་དང་ཡན་ལག་རྒྱུན་མེད་ཅིང་གཟུགས་སྟོབས་  
ཆེ་བ་ཞིག་འདེམས་སྟོན་ཡོད། སྐད་དང་འདོན་པ་གཟུགས་བྱད་འཛོམས་པ་  
དགོན་སྟབས་དབུ་མཇད་ཀྱི་ལོ་དུས་ལ་ཆད་འཛོན་ཆེར་མེད། སྐད་བཟང་བ་  
དང་འདོན་བཟང་བ་གང་དགོས་ལས་སྟེ་དང་གོས་བསྐྱར་གྱིས་འདེམས་སྒྲུག་བྱེད་  
པ་དང་། རྒྱན་དུ་ཆོགས་ཆོས་ར་ཆག་མེད་ཐོག་འདོན་ཏེ་དབྱངས་འབྲིད་རྒྱ་  
དང་། དུས་དུས་སུ་དབྱངས་ཆགས་བྱེད་རྒྱ། འདོན་ཏེ་དབྱངས་གང་ཡོད་དུས་  
ཀྱི་གདན་ས་ཁག་ལ་བྱངས་གདུགས་ནས་དག་ཐེར་དང་མི་ཉམས་པའི་འགན་གཙོ་  
པོར་ལེན་དགོས། དབུ་མཇད་གཞོན་པ་ནི་དབུ་མཇད་ཆན་པ་ཐེབས་མ་ཐུབ་  
པའི་སྐབས་ཆབ་བྱེད་པ་ཅམ་མ་གཏོགས་རྒྱན་དུ་ཆོས་རའི་དབུ་མཇད་ཅེས་ལོགས་  
སུ་དགར་ནས་དབུ་མཇད་ཆན་གཞོན་གཉིས་ཀྱི་ལས་འགན་ཐ་དད་དང་གཞོན་  
པ་དེ་ཆན་པའི་གོ་སར་ངེས་པར་འཛོགས་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་ལུགས་སྟོན་མེད།  
ཆོགས་ཆོས་རའི་འདོན་ཏེ་དབྱངས་ཀྱི་འགན་གཙོ་པོ་དབུ་མཇད་ཆན་པ་ནས་  
བཞེས་དགོས། འདོན་བསྐྱལ་སོགས་དབུ་མཇད་ཀྱི་མཆན་ཐོག་ལ་བྱང་བའི་  
དངུལ་ནམས་སྦྱི་སར་འབྲུལ་དགོས། ལོ་གཅིག་གི་ལས་སྒྲེའི་བརྗེ་མཆོམས་སོ་

སོར་བཀའ་བསྐྱར་གྱིས་དབུ་མཛད་ཀྱི་གཞིན་གཉིས་བསྐྱར་བསྐྱོ་བྱེད་པའམ་  
 དགོངས་པ་གནང་དགོས་མིན་དང་། དབུ་མཛད་གཞིན་པ་དེ་ཀྱན་པར་གནས་  
 སྐར་ལོས་མིན་སོགས་བབས་གཟིགས་ཀྱིས་གནང་རྒྱ་དང་། དབུ་མཛད་ཀྱི་  
 པ་ནི་དབུ་མཛད་གཞིན་པ་བྱས་སྤྱོད་བཞིག་ངེས་པར་དགོས། དབུ་མཛད་ཀྱི་  
 པ་ལོ་དྲུག་ནས་རིང་མཐའ་ལོ་བརྒྱའི་བར་དང་གཞིན་པ་ལོ་གསུམ་ནས་དྲུག་བར་  
 ལས་འགན་འཁུར་བྱའི་ལེགས་སྒྲུལ།

ཞལ་ངོ་དང་དགེ་སྐྱེལ་ནི། ཆོས་ཁྲིམས་པ་ཡིན་པས་འདུལ་བའི་བཅས་  
 མཆོམས་དང་དགེ་འདུན་པའི་ནང་ཁྲིམས་ལ་མཁས་གིང་ཐུགས་རྒྱུད་དྲང་ཞིང་  
 སྤྱི་སེམས་ཅན་ཞིག་ངེས་པར་དགོས། དགེ་སྐྱེལ་ཟླ་དྲུག་ཅན་དང་ལོ་གཅིག་  
 ཅན་གྱི་སྒོ་ལ་གཉིས་ཡོད། ལོ་གཅིག་ལས་ལྷག་དུས་ཆོད་རིང་ན་རང་གཞན་  
 གཉིས་ཀས་འཆུམས་དཀའ་བས་སྤྱི་གལ་ཉམས་རྒྱུད་འགྲོ་ཉིན་ཆེ། མཛད་  
 འགན་ནི་བྱི་རིན་པོ་ཆེའི་དབུ་བྲིད་འོག་རྒྱུན་དུ་སྤྱི་གལ་ཀྱན་སྤྱོད་ལ་དག་ཐེར་  
 དང་ལྷག་པར་ཆོགས་དང་ཆོས་རའི་ཆོགས་ཆོད་དང་གྲོལ་ཆོད། ཚྱོད་གྲ་དང་  
 སློབ་གཉེར་ཡར་རྒྱས་འབྱུང་ཐབས། ཚྱོད་རྒྱགས་དང་འདོན་རྒྱགས་བཞེས་རྒྱ།  
 སྦྱོར་སྦྱངས་དང་དཔེ་ལྟ། དཔེ་བྲིད་བཅས་ལ་རྟིང་བསྐྱེལ། གསར་པ་རྣམས་  
 ལ་སྒོག་སློབ་པའི་སློབ་དཔོན་དང་གནས་ཀྱི་སློབ་དཔོན་བྱེད་ཐུབ་པའི་དགེ་ཀྱན་རེ་  
 སྤྱོད་རྒྱ། བྲ་གས་ནང་དང་སྤྱི་ནང་གི་སྤྱི་གལ་ཀྱན་སྤྱོད་ལ་སྒོ་མག་དབྱུང་  
 གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་ངན་པ་ཆར་གཅོད་བཟང་པོ་རྒྱས་འཛིན་གྱིས་དག་ཐེར་རང་ཚོན་  
 མེད་པར་མཛད་དགོས། སྤྱི་མོའི་ལུགས་ལྟར་མཁན་པོ་དང་དགེ་སྐྱེལ་ནས་གྲ་

ཚང་གི་འདུ་སྐྱོད་དང་ཆབ་སྲིད་སྐོར་བཀོད་བྱུང་གནང་མི་དགོས། ལས་དོན་གང་  
ཡིན་ཡང་རུང་ལས་སྡེ་དང་དགོན་པའི་འཛིན་སྐྱོང་ཁང་གཉིས་ཀྱིས་ཕན་ཚུན་གོ་  
ཤེས་ཉན་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གོས་བསྟར་གྱིས་མཐུན་ལམ་ཡོང་བཅས་ལ་རྒྱུན་དུ་  
འབད་པ་སྟོན་མེད་ངེས་པར་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེ།

ཆབ་ཅིལ་ནས་ཕུར་བྱུངས་གྲོན་པ་འདི་མིག་ལམ་དུ་མི་མཛེས་པས་དེའི་  
ཚབ་དུ་གཟན་འཐུག་ཙམ་ཞིག་གྲོན་ན་དགེ་འདུན་པ་ཀུན་ཆ་ལུགས་མཐུན་པས་  
མཛེས། བྲི་པ་དང་མཁན་པོ་དགེ་སྐྱུལ་དབུ་མཛད་སྤྱོད་ཚབ་དང་བྲི་ཚབ་སོགས་  
ཀྱི་ཡོང་སྟོ་ཡོངས་རྫོགས་གཞུང་ལ་འབབ་རྒྱ་དང་གཞུང་ནས་ཁོང་ཚོར་སྐུལ་  
འཕར་གངས་ཚད་ངེས་བཟུང་ཅན་རེ་གནང་ན་དགེ་མཚན་ཡོད་མེད་གཟིགས་  
ཞིབ་མཛོད།

ལྷ་པ། གདན་སའི་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་སྒྲུངས་སྐོར། རྒྱ་གར་ནང་གི་གདན་  
ས་གསུམ་གྱི་མཛད་ལམ་དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་བསྟན་ནས་བསྟར་བཅོས་སོང་  
བ་དཔེ་མཚན་ཙམ་དུ་ལྟོན། མཁན་པོ་ལམ་བྲི་པ་དབུ་བཞུགས་ཀྱིས་ཚོགས་ཆེན་  
དང་གྲ་ཚང་གི་ལས་སྡེ་རྣམས་ནས་སྒྲིག་ལམ་ཀུན་སྟོན་འཆད་ཉན་སྟོབ་གཉེར་  
སོགས་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་གནང་སྟོ་གང་ཡོད་ལ་བཀོད་བྱུང་དང་ཚད་འཛིན་སོགས་  
ཀྱི་འགན་དབང་གཙོ་བོར་མཛད་པ་མ་གཏོགས་མཁན་པོ་དང་དགེ་སྐྱུལ་སོགས་  
ནས་གྲ་ཚང་གི་འདུ་སྐྱོད་སོགས་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཐོག་ལ་བཀོད་བྱུང་དང་དབང་འཛིན་  
གནང་གི་མེད། གདན་ས་འདིའི་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་པོ་ཕྱག་མཛོད་ཁང་ངམ་འཛིན་  
སྐྱོང་ཁང་ནས་གདན་ས་དེའི་འཇུགས་སྐྱུན་དང་འདུ་སྐྱོད་སོགས་དཔལ་འབྱོར་དང་

འབྲེལ་བའི་འཛིན་སྐྱོང་གི་ལས་དོན་ཡོངས་ཚྡོགས་དང་ལས་སྡེ་མ་ཡིན་པའི་ལས་  
 བྱེད་གཞན། དཔེར་ན། སྤྱི་གཉེར་དང་དྲུང་ཡིག་ ཕྱིས་པ། སློབ་གྲྭ་དང་  
 བཟོ་གྲའི་ལས་བྱེད་སོགས་ལས་བྱེད་གང་དགོས་བསྐྱོད་བཞག་བྱེད། འགྲོ་སྲིད་  
 ཡོངས་ཚྡོགས་ཕྱིས་ཞིབ། འཆར་གཞི་བཟོ་འགོད། ལག་ཤེས་བཟོ་གྲྭ་སོགས་  
 དཔལ་འབྱོར་དང་དགོར་ཟས་ཀྱི་འདུ་སྡོམ་གང་ཡོད་སློབ་གྲྭ་དང་བཟོ་གྲའི་འཛིན་  
 སྐྱོང་སོགས་ལས་དོན་ཡོངས་ཚྡོགས་ལ་ཐད་ཀར་བཀོད་ཁྲབ་གནང་གི་ཡོད། ལས་  
 ཀའི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་ལ་དཔགས་ཏེ་ཕྱག་མཛོད་མང་ཉུང་གང་དགོས་དང་ལས་  
 ཡུན་བཅས་གཏན་འབེབས་བྱེད། ཕྱག་མཛོད་ནམས་དེང་དུས་ཀྱི་ལུགས་ལྟར་  
 གྲྭ་མང་གི་འོས་བསྐྱའི་ལམ་ནས་འདེམས་བསྐྱོད་བྱེད། ཕྱག་མཛོད་ཀྱིས་གཙོས་  
 ལས་བྱེད་གང་ཡོད་ཐམས་ཅད་དང་གྲྭ་མང་ཡོངས་ཚྡོགས་ལས་སྡེའི་སྤྱི་གཉེས་འོག་  
 ཏུ་གནས་དགོས་པ་ཡིན། ལས་སྡེ་ནམས་ལྟར་སློབ་གྲྭ་ལུགས་རྩིང་ལྟར་བསྐྱོད་  
 བཞག་བྱེད། གདན་སའི་ལས་དོན་གལ་ཆེན་ཐག་གཅོད་དགོས་རིགས་ནམ་གྲུང་  
 གི་སྐབས་སོ་སོར་མཁན་པོ་ཁྱིམ་པ་དབུ་བཞུགས་ཀྱིས་ལས་སྡེ་ནམས་དང་ཕྱག་  
 མཛོད་ཁང་གི་ལས་བྱེད་ནམས་ལྟན་འཛིན་ཐོག་མང་མོས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་  
 གནང་སློབ་ཡོད། དེ་ལྟར་སྡེ་ཆུན་གཉིས་སུ་དབྱེ་དགོས་དོན་ནི་ཆོས་སྐྱོད་དང་  
 འཛིན་སྐྱོང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཉམས་སྤྱོད་རིགས་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་ལས་དོན་མ་  
 འདྲེས་པ་དང་ལས་དོན་སྐྱོར་ཐག་གཅོད་མ་ནོར་བ་ཡོང་བ་སོགས་ཕྱོགས་གཉིས་  
 ཀའི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཐོག་ཡན་རྒྱབས་ཆེ་བ་ལོང་སུམ་ཅུ་ལྟ་གི་ཉམས་སྤྱོད་བསགས་  
 ཡོད་སྐབས་མིག་དཔེར་ལེན་འོས་པ་རེ་མེད་དམ་སྙམ།

དུག་པ། གདན་ས་འདི་དཔལ་འབྱོར་དང་འབྲེལ་བའི་འཛིན་སྐྱོང་གི་ལས་  
 འདི་གང་ཡོད་ཆོས་ལུགས་འཛིན་སྐྱོང་ཁང་ངམ་ཕྱག་མཛོད་ཁང་ཡང་ན་ད་ལྟའི་  
 ཆོས་ལུགས་དོན་མཁུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་ནས་འགན་ཆ་ཆང་བཞེས་དགོས།  
 ལོ་གཅིག་གི་འགྲོ་སྐྱོད་དང་ཡོང་སློབ་ཐམས་ཅད་ལ་ཕྱི་ས་ཞིབ་གནང་སྟེ་དཔལ་འབྱོར་  
 གྱི་ཡོང་འབབ་ལ་གཞིགས་ནས་ལོ་གཅིག་གི་འཆར་གཞི་ཞིབ་ཕྱ་འགོད་དགོས། ཡོང་  
 འབབ་གང་ཡོད་གྲྭ་ཆང་གཞུང་ལ་འབྲེལ་དགོས་པ་ལས་མང་པོ་དང་སྤྱི་འཛིན་དགོས་  
 རེས་མ་ཡིན་པའི་འདུགས་སྐྱུན་ཁྱེད་པ་སོགས་ལས་ཁྱེད་སོ་སོས་རང་སྤྱང་གང་དུན་  
 ཁྱེད་མི་རུང་། དཔེར་ན། མཁན་པོ་དང་མཁན་ཆ་བ། ལྷ་ཆ་བ། ཞབས་བརྟན་  
 པ་སོགས་དང་། གྲྭ་ཆང་བཞི་དང་རྒྱལ་ཁང་། ཆོང་ཁང་དང་བཟོ་གྲྭ་སོགས་སྤྱི་  
 པའི་ཡོང་སློབ་གང་ཡོད་སྤྱི་སར་སྤྱང་དགོས་པ་དང་གདན་སའི་ཆོས་ལུགས་འཛིན་  
 སྐྱོང་ཁང་ངམ་ཕྱག་མཛོད་ཁང་ནས་གྲྭ་ཆང་ཐམས་ཅད་ལ་གང་དགོས་ཀྱིས་  
 གཞིགས་སྐྱོང་ཆད་ལུས་མེད་པ་གནང་ཐུབ་པའི་ལམ་ལུགས་ཤིག་བཟོ་དགོས། ཡོང་  
 སློབ་གང་ཡོད་ཆ་གསུམ་དུ་བགོས་ཏེ་ཆ་གཅིག་མ་འོངས་པའི་དཔལ་འབྱོར་རྒྱ་བསྐྱེད་  
 གྱི་མ་ཅུར་འཛིན་པ་དང་། ཆ་གཅིག་ཉམས་གསོ་དང་རྒྱན་གྱི་འཛིན་སྐྱོང་གི་འགྲོ་  
 སྐྱོད་ཐོག་གཏོང་བ། ཆ་གཅིག་དགེ་འདུན་པའི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བར་ཕན་པ་བྱས་  
 ཏེ་རྒྱ་རེ་བཞིན་ཕོགས་སྤྱོད་པ་སོགས་ད་ལྟ་ནས་ལམ་ལུགས་བརྟན་པོ་ཞིག་གསར་  
 བཟོ་མཛད་གལ་ཆེ། དཔལ་འབྱོར་གྱི་འཆར་གཞི་བརྟན་པོ་མེད་པར་སྤྱིན་བདག་  
 ཁོ་ནར་སྤྱས་བཅོལ་ནས་འཆོ་ཐུབ་པའི་བསམ་ཚུལ་འདི་ཆེས་རྗེས་ལུས་ཅན་  
 ཞིག་དང་དུས་རབས་གསར་པ་འདི་ནང་མཐོང་ཚུལ་ལ་ཡང་མི་མཛེས་པས་



རྒྱན་འབྲིངས་དཀའ་བ་ཞིག་རེད། སོ་སོའི་རང་ལག་ཏུ་ཡོད་པའི་འདྲ་སྒྲིའི་  
དཔལ་འབྱོར་ཆུང་ཡང་ཆུ་ཐིགས་བསགས་པའི་རྒྱ་མཚོའི་དཔེ་བཞིན་དང་པོ་  
ནས་འཆར་གཞི་བརྟན་པོ་ཞིག་བཀོད་དེ་ད་ལྟ་བུ་སྒྲིག་མཛད་རན་སྟུང་ལགས།  
དཔལ་འབྱོར་གྱི་འཆར་གཞི་བརྟན་པོ་མེད་ཆེ་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན་ཡང་རུང་འཇོར་  
ཞིག་ཏུ་འགོ་བཞིན་པ་མཁྱེན་གསལ་ལྟར་ལགས།

**བདུན་པ།** དཔེར་ན་གྲ་ཚང་གི་མཁན་པོ་དང་སྐྱ་ཆབ་ལྟ་བུ་སོགས་གྲ་ཚང་  
གི་མཚན་སྟན་ཐོག་ནས་དཀོར་བས་ཀྱི་འདྲ་སྒྲིའོ་ཡོད་པའི་རིགས་ཀྱིས་དཀོར་བས་  
སྤྱ་ཙམ་རང་ངོར་མ་འབྱར་བར་རྒྱ་དངོས་གང་ཡོད་སྤྱི་སར་སྤྱངས་ཏེ་ཆེས་ཞིབ་  
ལས་རྒྱ་འབྲས་འཕེར་ཞིང་གཞན་སེམས་དག་པ་ཞིག་གནང་དགོས། རང་སྣང་  
གང་དུན་གྱིས་སྤྱི་འཛིན་དང་མང་བསྐྱལ་སོགས་སྤྱི་ཇས་པེད་སྤྱོད་མི་བྱེད་པར་གྲ་  
ཚང་གི་འཛིན་སྐྱོང་ཁང་དང་བཀའ་བསྟར་གནང་ནས་སྤྱི་ས་ཁོ་ནར་འབབ་ཐུབ་  
པ་ཞིག་མཛད་དགོས། དཀོར་བས་མས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་དགེ་འདུན་པའི་དཀོར་  
འདི་ནམ་སྒྲིན་ལྷུ་བ་ལྷགས་གོང་མེ་ལྷུ་འབར་བ་ལྟར་གསུངས་པ་མཁྱེན་གསལ་  
རེད། འབྲས་སྤྱངས་སྒྲོ་སྒྲིང་རྒྱལ་རོང་མཁན་པོ་ལས་ཁུར་ནས་འཁྱུར་སྐབས་  
མཚན་འཕྲོའི་མར་ཉུང་དུ་ཞིག་ཞབས་ཁུ་ནས་སྒྲིག་ཏུ་གྲ་གསུ་འབྲེར་ཡོང་  
བ་མཁྱེན་སྐབས་ལམ་སང་གྲ་ཚང་གཞུང་ལ་ཕྱིར་འབུལ་ཞུས་བཅུག་པའི་ནམ་  
ཐར་ཡོད། དེང་སྐབས་རང་རེའི་དགོན་སྡེ་རེ་རྩེ་ནང་སྤྱི་ལྟོ་དང་མཁན་པོ།  
མཁན་བླ་རེ་གཉིས་ནས་སྡེ་སྡོད་གསུམ་གྱི་དགོངས་དོན་ལ་གཅིགས་སྤྲིམ་མཛད་  
པར། རྒྱངས་འཁོར་དང་རྟ་རྟེལ་སོགས་ཀྱི་ལེགས་ཉེས་འགྲན་བསྟར་ལྟ་བུས་ཆོས་

འབག་གྲོན་ནས་གྲོང་ཆོག་ལ་མདའ་རྒྱགས་ཕུ་རྒྱགས་བྱས་ཏེ་དགོར་ཟས་གང་  
 འཛོམས་ཀྱིས་ཁང་པ་རྒྱས་སྒྲོས་ཆེ་བ་དང་། གཤམ་གྱི་དགེ་ལུགས་ལྷ་གཞིན་ཆོར་སྒྲོབ་  
 གཉེར་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་ཆོས་མཐུན་གྱི་སྒྲོང་སྒྲུང་ས་མི་མཛད་པར་སྤྲོའི་ལུགས་  
 ངན་བསྐྱར་གསོས་ཀྱིས་ནང་ཟན་ཏུ་བརྒྱུད་ཀྱིས་བྱ་བ་དེ་གི་ཆེ་ཉམས་འཛོན་  
 ཐབས་བྱེད་པ་དང་། ཆོས་ཀྱི་འཁོར་འདུ་བའི་ཐབས་ལ་མི་འབད་པར་འགྲུལ་བའི་  
 འཆང་ག་གང་ཆེ་དང་སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་ཉེན་ལ་ནོར་གྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་གང་མང་  
 མཛེས་འཛོན་ཆས་གང་ལེགས་རྒྱན་དུ་རྒྱུ་པ་འདི་དུས་རབས་གསར་པའི་  
 གཞིན་སྒྲིམ་རྣམས་དད་ལོག་སྒྲིམ་བའི་རྒྱུར་འགྱུར་མི་སྲིད་པ་མིན་པས་དུས་རབས་  
 འདིའི་ནང་འཆམས་པ་ཞིག་ཨེ་ཡིན་མ་ཤེས་ལགས། དེས་ན་སྤྱོད་ན་དང་གཞན་  
 དོན་མཛད་པར་ཆོས་སྲིད་གང་ཐད་ནས་རྣམ་དཔྱད་དང་འཛོན་ཐང་ཡོད་པ་ཞིག་  
 ལ་རང་རང་སྒྲེར་གྱི་རྒྱུ་ཆས་ནས་བཀའ་གདམས་པའི་རྣམ་ཐར་གཙང་མ་ཐུག་དུ་  
 བཞེས་ཏེ་གྲུ་རྒྱུང་མིང་དོན་མཚུངས་པ་ཞིག་མཛད་ནས་བཞུགས་སྐབས་དུས་རབས་  
 གསར་པ་འདིའི་ནང་མཆན་སྟན་དང་གཟི་བརྒྱུད་ནས་ཡང་ཉམས་མི་སྲིད།

**བརྒྱུད་པ།** བྲམ་ཆང་གཞུང་ནས་དགེ་འདུན་པའི་འདུ་སྤྱོད་དངུལ་ནས་གང་  
 མང་དགེ་འདུན་པའི་ཐུག་དུ་འབྲུལ་ཐབས་གནང་བཞིན་པ་ཞིན་དུ་ལེགས། འོན་  
 ཀྱང་གཙོ་ཆེ་ཤོས་སྒྲོབ་གཉེར་པ་དང་གྲུ་རྒྱུང་ཆོའི་འཆོ་བའི་ཐོག་རྒྱན་དུ་ཕན་རྒྱ་  
 གལ་ཆེ་བས་ཆུ་ཕོགས་ཏུ་བུའི་སྒྲོལ་ཞིག་འཇུགས་སྐབས་ན་མ་འོངས་པའི་དུས་ཚོད་  
 རིང་པོའི་ནང་ཞིན་དུ་ཕན་རྒྱུ་ཐབས་ཆེ་སྟེ། སྒྲོན་ལམ་ཆེན་མོའི་སྐབས་ཏུ་བརྒྱུད་  
 བྲམ་ཆང་གཞུང་ལ་བཙེལ་འདུག་གི་ཡོང་སྟོ་མང་བ་དང་དགུན་ཆོས་ཏུ་བུའི་ནང་ཡོང་

སྒྲིམས་ཏུང་པས་ཆ་སྒྲིམས་མེད་སྒྲུབས་ལྷ་རྒྱུང་ཆོར་འཆོ་བའི་དཀའ་ངལ་ཆེ་པས་  
ལོ་གཅིག་གི་ཡིང་སྒྲིའོ་བ་ཅིས་ཀྱིས་འཆར་གཞི་སྤྲོད་དུ་བཀོད་ནས་མང་ཏུང་ལ་  
མ་སྒྲིམ་པར་ཟླ་འེ་བཞིན་དེའལ་ཕྱོགས་ཕན་བུའིག་གནང་ཐུབ་ན་ཕན་ཆུབས་ཆེ་  
སྟེ། རིམ་གྱིས་ཐབས་ཤེས་གནང་སྟེ་ལྷ་རྒྱུང་ཆོར་འཆོ་བའི་སྤྲོད་བདག་འེ་བཙལ་  
ནས་སྤྲོད་བདག་གིས་མཐུན་ཤིང་གང་སྤྲོད་ལྷ་རྒྱུང་བརྒྱུད་ནས་སྤོབ་གཉེར་  
པ་སོ་སོར་ཆ་བཤོས་ཀྱིས་གནང་ན་ལེགས། གལ་སྲིད་ཡིང་སྒྲིའོ་དེའལ་སྟག་ཡིད་  
ཆོ་བོད་ཟླ་བཞི་པ་དང་ལྷ་པའི་ནང་ལྷ་པུར་ཅུ་པ་པའམ་འབྲུ་རིགས་ལྷ་པུར་མེད་དུ་  
མི་རུང་བའི་ཟས་རིགས་ཀྱི་ཕྱོགས་གོར་ཤིང་ལྷ་པུ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་མང་ཏུང་ལ་མ་  
སྒྲིམ་པའི་སྤྲོད་ལེགས་འེ་འབྲལ་ཐུབ་ན་ལྷ་རྒྱུང་ཆོར་འཆོ་བར་ཕན་ཆུབས་ཆེ་སྟེ།  
དེའལ་ཅིས་ཡིང་སོང་ཁ་མ་འཐབ་ཆོ་ལྷ་རྒྱུང་ནས་ཐབས་ཤེས་གནང་དགོས།  
ཟླ་ཕྱོགས་འབྲལ་སྐབས་ཀྱང་ཆོགས་ལ་སྤྲུའོ་བཏང་བ་ལྷ་པུ་མ་ཡིན་པར་རྒྱན་  
དུ་སྤོབ་གཉེར་མཇུག་པའི་རྒྱན་བཞུགས་ལྷ་རྒྱུང་ཆོར་ཕྱག་དུ་འབྲལ་ཐུབ་  
པའི་ཆེད་དེད་དུས་ཀྱི་ལུགས་སྤོལ་དང་མཐུན་པའི་ཐབས་ལམ་གསལ་པ་འེ་བཙལ་  
ཐུབ་ཆོ་ལེགས་ཆ་ཆེ་སྟེ།

དགུ་པ། འདུལ་བ་ནས་ལོ་དྲུག་ལོན་ཀྱང་ཕྱ་རོལ་དགོགས་མི་རྣམས་པ་  
མ་ཡིན་ནམ་ཞེས་བྲི་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ལོ་དྲུག་ལས་མ་ལོན་པའི་དགེ་  
ཚུལ་ཁྱེད་མོས་དེས་ཀྱང་མཐའ་ན་གཙུག་ལག་ཁང་གི་ཡང་སྤྱང་གི་ཕྱ་རོལ་དགོགས་  
པ་ལྟ་བུའི་སྤྱི་པའི་ལས་ཤིག་མ་མཛད་པར་དགེ་འདུན་པའི་དགོར་ལ་ལོངས་སྤྱོད་  
དུ་མི་དབང་བའི་དོན་ཡིན་ཞེས་གསུང་རྒྱུ་ཡོད། དེས་ན་སྤྱོད་གཉེར་གནང་མི་

ཐུབ་པའི་གྲ་པ་གན་གཞིན་མང་པོ་ཞིག་གདན་ས་འདྲིར་བཞུགས་ཡོད་སྟབས་རང་  
རང་སོ་སོས་དང་དུ་སྒངས་ནས་འཁོས་དཔགས་ཀྱིས་སྤྱི་པའི་ཞབས་ཞུ་ཞིག་རྒྱན་  
དུ་མཛད་དགོས། དཔེར་ན། འཆད་ཉན་སློབ་གཉེར་མཛད་མི་ཐུབ་ནའང་འཛིན་  
སློང་གི་ནམ་དཔྱད་ཡོད་མཁན་ཆོས་གདན་ས་འདྲིའི་འཛིན་སློང་གི་ལས་དོན་ཕྱག་  
མཛད་དང་སྤྱི་གཉེར་སོགས་འོས་བབས་ཀྱི་འགན་བཞེས་དགོས། གྲོང་ཆོག་ཁོ་  
ན་གཤམ་མཁན་ཆོས་ལྷ་སྡེ་ཁག་གི་ནང་ཞབས་བརྟན་པ་དང་གསོལ་ཁ་པ། གྲོང་  
ཁྲི་སོགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ། ཡི་གེ་འབྲི་སྒྲིག་ལགས་པོ་གཤམ་མཁན་ནམས་ནས་དཔེ་  
སྒྲིན་ཁང་གི་ལས་དོན་བྱེད་པ། ལག་རྩལ་ཅན་ཆོས་འདོད་མོས་བཞིན་ལྷ་བཟོ།  
འབྲུར་བཟོ། ཆོམ་བཟོ། སྒྲིས་བཟོ། ལྷ་བཟོ་སོགས་དང་། ལག་རྩལ་མེད་མཁན་  
ནམས་ནས་གྲུ་ཆོང་གི་བྲ་ཁང་། མ་བུན། ར་མ། དཀོར་གཉེར། སྤྱིང་གི་གཙང་  
སྒྲ་པ་དང་སྤྱིང་སྒྲུང་སོགས་སོ་སོའི་འཛིན་ཐང་ལ་དཔགས་པའི་ཞབས་ཞུ་གང་འོས་ཤིག་  
ཡང་ནས་ཡང་དུ་མི་ཆེའི་རིང་ཞུས་ན་དགེ་འདུན་པའི་དཀོར་བྲ་བ་ལ་དབང་ཞིང་དཀོར་  
སྤྱིབ་འདག་པའི་ཐབས་ལགས་ཤོས་དང་མི་ཆེ་སྟོང་བྲ་དུ་མ་སོང་བར་དོན་ཡོན་དུ་  
འགྱུར་བ་འཕགས་པ་ལམ་ཁྱུང་བའི་ནམ་ཐར་ལྟར་རེད། དེ་ལྟར་རང་གཞན་ཀྱུན་  
ནས་མཉམ་རུབ་མཛད་ན་གདན་ས་འདྲི་ཉིད་ཀྱང་ཆ་ཐམས་ཅད་ནས་ཡར་རྒྱས་ཕྱུན་  
སྤུམ་ཆོགས་པ་མིག་དཔེར་འོས་པ་ཞིག་ཡོང་བས་བརྟན་པའི་ཞབས་འདེགས་ཡིན་པར་  
བརྟན་དགེ་སྤྱིབ་དང་ཆོགས་གསོག་འདྲི་ལས་ལྷག་མེད་སྟམ།

བརྒྱུད་པ། ཕྱག་མཛད་དང་སྤྱི་གཉེར། གཞུང་གི་ཆོང་པ་སོགས་ནས་དཔལ་  
འབྱོར་རྒྱས་ཐབས་ལ་སློ་གང་ས་ནས་འབད་དགོས། སྤྱི་དོན་ཡིན་ནའང་བསམ་

པ་བཟང་བ་ཅམ་གྱིས་མི་པན་པར་རྒྱ་ལོག་འཛོལ་གི་ཐོག་ནས་བསྐྱབས་ཡོད་ཆེ་  
 རང་ཉིད་ལ་ཐོག་པ་ཡོད་པ་སྒྲིག་མེད་ཐོག་དགེ་འདུན་པ་རེ་རེ་བཞིན་ཐོག་པ་འབྱུང་  
 བས་ཉེས་པ་ཕྱི། ལྷག་པར་སྒྲིག་སྒྲིག་ལ་གནས་པའི་དུད་འགྲོའི་རིགས་ཀྱི་ལུས་  
 ཐོག་ལ་དངོས་ཤུགས་བརྒྱད་གསུམ་ནས་གཞོད་པའི་ཤ་རུས་པགས་པ། ལུ་ཏིག་  
 རྒྱ་ཅི་སོགས་དང་དངོས་ཤུགས་བརྒྱད་གསུམ་ནས་ཤན་པའི་ལག་ཏུ་འགྲོའི་པའི་  
 དུད་འགྲོའི་རིགས། ཆང་རག་ཐ་མ་ཁ་སོགས་སྒྲིག་ཤེད་ཀྱི་རྒྱས་ངན་རིགས་གསར་  
 ཉིང་སྒྲིག་སྒྲིག་མི་དང་དུད་འགྲོའི་ལུས་སྒྲིག་ལ་གཞོད་པའི་མཆོན་ཆ་དང་དུག་  
 རིགས། བསྐྱེད་ལ་བསྐྱེད་བཅུགས་ཀྱི་གཡོ་ཐབས་ཁོ་ནས་ཉམ་རྒྱུད་བྱ་ལོན་ལོག་  
 ཏུ་མཉན་ནས་ཁ་རྒྱུ་དབང་ཐང་ལེན་པའམ་གཡོག་ཏུ་བཀོལ་བ་སོགས་བྱམས་སྒྲིང་  
 རྒྱས་དམན་པའི་སྒྲིང་ངན་གྱི་གཡོ་ཐབས་སྒྲིག་སྒྲིག་དང་། ལུས་སྒྲིག་དང་མི་མཐུན་  
 པའི་བྲེ་ལོག་སྒྲིང་ལོག་ཤེད་པ་སོགས་ལས་རྒྱ་འབྲས་སྒྲིག་པའི་རིགས་ནམ་ཡང་  
 ཤེད་མི་ཉན། སྒྱི་གཉེར་སོགས་ཀྱིས་གཟན་ཤམ་སྒྲི་ནག་དང་དམར་ནག་སོགས་  
 མདོག་མི་རུང་བ། གྱི་སོགས་མཆོན་ཆ་ཆེ་རྒྱུད་སྒྲིག་སྒྲིག་དང་དུལ་ཤན་ཅན་  
 གྱི་ཤར་པ། སྒྲི་ལ་འགྲོ་སྐབས་བྱིས་པའི་གོས་གྲོན་པ་སོགས་སྒྱི་གཉེར་  
 ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བར་ཅི་བའི་སྒྲིག་ངན་འགའ་ཤས་སྒྲི་མོར་ཡོད་པ་འདི་མིག་སྒྲིས་  
 ལ་མི་ལེགས་པར་མ་ཟད་འདུལ་བའི་བཅས་མཆོམས་དང་དགེ་འདུན་པའི་ནང་  
 བྱིས་ལ་འགལ་བས་ཤེད་མི་རུང་། སྒྱི་གཉེར་སོགས་ལས་ཁྲར་འཁྲར་སྐབས་  
 གྲ་རྒྱུད་རེ་རུང་ནས་ཁང་པ་དང་འཛིན་ཆས་རྒྱས་སྒྲིས་ཆེ་བ་སོགས་དཔལ་འབྱོར་  
 རྒྱན་དུ་ངོམ་ནས་གྲ་རྒྱུད་སྒྲི་མདོག་འགྱུར་བ་འགའ་ཤས་ཡོད་པ། ཤེས་མཁན་

ཞིག་ནས་གཟིགས་ཆེ་བྱ་དུ་མ་སོང་བར་མཆང་ཁོན་ལས་མེད་པས་དེ་སྔོན་བཞིན་  
གྲ་རྒྱང་མིང་དོན་མཚུངས་པ་ཞིག་དུ་གནས་ན་གིན་དུ་ལེགས་སྟེ།

**བརྒྱ་གཅིག་པ།** གདན་ས་འདིར་གྲ་བ་ཆེས་མང་པོ་ལྟན་གཅིག་དུ་བཞུགས་  
ཡོད་སྟབས་གཙང་སྤྱང་འཕྲོད་བཞེན་འདི་གིན་དུ་གལ་ཆེ་བས་དེའི་ཆེད་ལས་  
བྱེད་གསར་བསྐྱོ་མཛད་ན་ལེགས། གཙང་སྤྱི་ཆེད་དགོན་པའི་མཐར་ལུགས་  
རེ་དང་ཕྱོགས་དང་ཕྱོགས་མཆམས་སུ་སྒྲི་ཆེན་རེ། མཆམ་གྱི་དུས་སུ་སྒྲི་རྒྱག་  
རྒྱ་སོགས་ཡོད་ན་དགོན་པ་འདི་བྱིམ་པ་དང་ཐག་གིན་དུ་ཉེ་དགས་པའི་སྒྲིན་མང་  
པོ་སྔོན་འགོག་བྱེད་པར་ཕན་སྟེ། དགོན་པའི་དཀྱིལ་གྱི་འགྲོ་ལམ་དེའང་དགོན་  
པའི་མཐའ་ཞིག་ལ་ཁ་བསྐྱར་གནང་བྱུང་ཆེ་ལེགས། མྱིང་གསེབ་དུ་གཙང་སྤྱི་  
ཡོང་ཆེད་མྱིང་བར་ལ་གད་བདར་བྱེད་མཁན་གྱི་ལས་བྱེད་གསར་བསྐྱོ་མཛད་  
ནས་ཉིན་ལྟར་གད་བདར་བྱེད་དགོས། མྱིང་བར་གྱི་ཚུ་སྟོགས་ཤར་འགྲོ་བྱུང་  
པའི་ཚུ་ཡུར་གསར་བཞོ་དང་། རབ་བྱུང་ན་གྲ་ཤག་རེ་རེ་དང་མ་མཐའ་གྲ་ཤག་  
གསུམ་བཞི་གང་རུང་གི་ཐུན་མོང་ལ་གསང་སྟོད་སྟུས་ལེགས་རེ་དང་། ཆོན་  
རིག་གི་ལམ་ནས་བཟླ་གདུག་གིས་འབྲུང་ཚུ་གང་བཟང་བ་ཞིག་གྲ་ཤག་རེ་  
རེའམ་གྲ་ཤག་འགའ་ཤས་ཀྱི་ཐུན་མོང་ལ་ལུགས་སྟུག་སོགས་ཀྱི་ལམ་ནས་འབྲུང་  
ཚུའི་གྲ་སྒྲིག་ངེས་པར་དགོས། མྱོ་ནད་ཀྱིས་མཆོན་དེང་སྐབས་འགོ་ནད་རིགས་  
གསར་པ་མང་པོ་ཤར་རྟུབ་རྒྱལ་ཁབ་ནམས་ནས་ཁྲུབ་གདལ་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྐབས་  
འདིར་འགོ་ནད་རིགས་ཡོད་མེད་བཟླ་གདུག་གིས་མཆམས་མཆམས་སུ་སྔོན་  
འགོག་སྒྲན་ཁབ་རྒྱག་རྒྱ་སོགས་སྟོད་མེད་གནང་མ་བྱུང་ཆེ་འགོ་ནད་ཁྲུབ་གདལ་

སོང་ན་སློབ་གཉེར་པ་མང་པོའི་སློབ་སྦྱང་ལ་སྦྱོན་ཆེན་པོ་འབྱུང་བར་མ་ཟད་ཆེ་  
 སློག་ལའང་གཞོན་སྦྱོན་ཡོང་སྲིད་པས་ཞབས་བརྟན་བསྐྱབ་རྒྱ་གལ་ཆེ་ནའང་སྒྲིག་  
 བཅོས་དང་གཙང་སྒྲུ་འཕྲོད་བསྟེན་དེ་བས་ཀྱང་གལ་ཆེ། བྲ་པ་ནད་པ་ཁོ་ནའི་  
 ཆེད་སྒྲིག་པ་བྲ་ཆང་ནས་སྒྲིག་བཅོས་ཀྱི་མཐུན་ཁྱེན་བྲ་སྒྲིག་དགོས་པ་དང་། མ་  
 དང་ཆག་དཀྱུམ་སོགས་སྒྲོ་བྱར་གྱི་ཁྱེན་ངན་ནམ་བྱུང་སྐབས་སོ་སོར་བྱུར་སྦྱོབ་  
 བྱེད་པའི་མཐུན་ཁྱེན་ཁག་སྒྲིག་ཚུད་ནས་བྲ་སྒྲིག་གནང་དགོས། བྲ་པ་ནད་པ་འགའ་  
 ཤས་ཉལ་བྱུབ་པའི་ནད་གསོ་ཁང་དང་ནད་གཡོག་བཅས་བྲ་སྒྲིག་མངོན་བྱུབ་ན་  
 ཤིན་ཏུ་ལེགས་སྟེ།

**བཅུ་གཉིས་པ།** འཛུགས་སྦྱོན་ཆེ་ཆུང་གང་ཡིན་ཀྱང་རུང་ལོ་ཤས་ནས་  
 བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་མི་དགོས་པའི་ཆོད་དང་འཆར་གཞི་ལྡན་པ་ཞིག་དང་པོ་ནས་  
 གནང་གལ་ཆེ། ཁང་པའི་བཟོ་བཀོད་དང་ནང་གི་མཆོད་བཤམས། བྲིས་འབྱར་  
 གྱི་སྒྱུ་དང་རི་མོ། མཆོད་རྫས་དང་འཆམ་ཆས་སོགས་དབྱས་གཙང་ཆོས་ཀྱི་  
 འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ལུགས་ལྟར་པོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལག་རྩལ་  
 གྱི་མངོས་ཆོས་ཐུན་སྦྱུང་ཆོགས་པ་དང་ལྡན་ཞིང་ལག་ཤེས་ཀྱི་ཁུངས་གཏུགས་  
 ས་ཡོད་པ་ཞིག་དགོས་པ་མ་གཏོགས་ལག་ཤེས་འདྲེས་མ་གཤག་ལ་དདུལ་སྲབ་  
 དང་རྟ་སྒྲིག་བརྒྱབ་ནས་མངོས་ངོམ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ནི་ཤེས་ལྡན་མཁས་ཀྱི་སྦྱན་ལམ་  
 ཏུ་མི་མངོས། འདུལ་བ་ནས་བཤད་པའི་སྦྱོད་ལམ་བཞི་ཤོད་གི་ཁང་པ་ལྟ་བུ་ས་  
 མཐོ་པོད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་བསྐྱབ་དཀའ་བས་འདུལ་བ་ཡུལ་དུས་དང་བསྐྱན་དགོས་པར་  
 གསུངས་པའི་དམིགས་བསལ་ཡིན་ནའང་ལུགས་རྙིང་ལྟར་མཆོད་ཁང་། ལག་

སྒྲོད་ཁང་། ཉལ་ཁང་། འགྲུལ་ཁང་། ཇ་ཁང་། ཏ་ཁང་། ཤ་ཁང་སོགས་ཀྱི་  
 རྒྱལ་སྤྱོད་མི་དགོས་པར་རྒྱུན་གྱི་དགོས་མཁོ་ཆང་ཞིང་ཤེལ་བྲ་སོགས་ཀྱི་དཀར་  
 ཆ་ཆེ་བ་དང་། ས་སྒྲོན་གྱིས་གཟུགས་ཁམས་ལ་མི་གཞིད་ཅིང་འགྲོ་བ་སྦྱོད་བདེ་  
 བའི་ཁང་མིག་ག་ཆོད་དགོས་མིན་གཞུང་ནས་ཆད་འཛིན་གྱིས་འཆར་གཞིའི་མ་  
 དཔེ་ཞིག་གཏན་འབེབས་མངའ་ན་ན་ལེགས། གནས་སྐབས་སྤར་ཡོད་ཟླ་ཤག་སོགས་  
 ལ་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་ཐབས་དཀའ་ནའང་མ་འོངས་པར་དགོན་པའི་ས་ཆ་གང་ཡོད་  
 ཐམས་ཅད་རིམ་གྱིས་རྫོགས་རྒྱ་ཡིན་སྐབས་དགོན་པའི་གཞུང་ལ་དཔལ་འབྱོར་  
 རེ་བྱུང་ཆེ་ཟླ་ཤག་འཛོང་མཁན་ནམ་བྱུང་སྐབས་སེ་སོར་གཞུང་ནས་ཟླ་ཤག་ཉོས་  
 ཏེ་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབས་ནས་སྤྱི་ཁང་གི་འོ་པོར་བསྐྱར་གང་ཐུབ་མངའ་ན་རིམ་གྱིས་  
 ལེགས་བཅོས་མངའ་ཐུབ་སྟུམ། དགོན་སྡེ་འགའ་ཤས་ཀྱི་ནང་ཁང་ས་པ་ཤུལ་  
 ཟུ་འཛིན་ལྟར་ཁང་སའི་སྐྱོར་ཚུད་གླེང་ཡོང་བཞིན་པར་མ་ཟད་ཟླ་ཤག་རིན་གོང་  
 ཆེན་པོར་ཁེ་ཆོང་བྱེད་པ་དང་ཟླ་རྒྱུང་བཞུན་པ་འཛིན་མཁན་ཆོར་སྤྲོད་གནས་མི་  
 ཐོབ་པའི་དཀའ་ངལ་ཆེ་བ་འདི་མི་མངོས། ཟླ་ཤག་ནང་གསང་སྦྱོད་དང་འཐུང་  
 རྒྱ་དགོས་གལ་ཆེ་ཞིང་མེ་ཏོག་འཇུགས་པ་སོགས་ཀྱི་མངོས་ཆོས་དང་གཙང་སྒྲ་  
 གལ་ཆེ། ཁང་པ་གཉིས་ཐོག་དང་ཤེལ་བྲ་སོགས་མི་འོས་པ་མེད། རིམ་བཞིན་  
 དབྱས་གཙང་གི་ལུགས་ལྟར་སྤྱི་ཁང་གང་མང་བཟོ་ཐབས་མངའ་ན་ན་ལེགས།

**བརྒྱ་གསུམ་པ།** བོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལག་རྩལ་དཔར་ཤིང་བཞོ་  
 རྒྱ་འདི་ཉམས་གསོ་གང་ཐུབ་བྱས་ན་ལེགས། དཔེར་ན་ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་ལྟ་བུའི་  
 དཔེ་རྒྱུན་མོད་པའི་རིགས་ལྟ་བུ་བསྐྱར་བཞོ་མི་བྱེད་པར། དཔེ་རྒྱུན་གིན་ཏུ་དགོན་



པའི་རིགས་དང་རང་རེའི་མཁས་དབང་ནམས་ཀྱི་གསུང་ཚུལ་ལག་རྟུ་གང་འབྱོར་  
 ཐམས་ཅད། དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་ཕྱག་དཔེ་སོགས་དཔེ་སྐྱུན་གནང་དགོས། དེང་  
 ཏུ་རིག་གསར་གྱི་དཔར་སྐྱུན་ཤེད་སྒངས་སྒྲ་ཚོགས་ཡོད་པའི་འཕུལ་ཆས་ནམས་  
 ཀྱི་ལག་ལེན་གྲ་གཞིན་འགའ་ཤས་ལ་སྒྲོབ་རྟུ་བརྒྱུག་ནས་ལྷགས་གསར་རྩིང་གཉིས་  
 ཀྱི་ལྷན་པའི་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་ཆེ་བ་ཞིག་དང་། དེ་བཞིན་བྲིས་འབྲུར་གྱི་ལྷ་བཟོ་ཁང་  
 དང་ཆོས་ཁང་སོགས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ལག་རྟུ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བཟོ་གྲུབ་  
 རིགས་འགའ་ཤས་བཀོད་བསྐྱིགས་གནང་བྱུང་ཆེ་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གོང་འཕེལ་  
 དང་དཔལ་འབྱོར་འདུ་འཁོད་གཉིས་ཀར་ཕན་ཚབས་ཆེ་སྟམ། གཞན་ཡང་དགོན་  
 པའི་ནང་དགོས་མཁོ་ཀྱང་ཆང་བའི་དཔེ་ཆོང་ཁང་། མདོག་ལེགས་པའི་རས་ཆའི་  
 རིགས་ཀྱི་ཆོང་ཁང་། མར་དང་རྩམ་ཕྱར་འབྲས་དང་གོ་ཞིབ། ལྷུ་དང་ཆོད་  
 མ་སོགས་རྒྱན་གྱི་དགོས་མཁོའི་ཟས་རིགས་སྤྲུལ་ལེགས་ཀྱི་ཆོང་ཁང་། བོད་ཟས་  
 དང་རྒྱ་ཟས་སྒྲེ་འཛོམས་ཡོད་པའི་ཟ་ཁང་། གྲ་རྒྱང་ཆོར་མེ་ཤིང་གི་དཀའ་ངལ་  
 ཤིན་རྟུ་ཆེ་བས་ཤིང་གཉེར་བསྐྱོད་བཞག་གིས་མེ་ཤིང་གི་ཆོང་ཁང་བཅས་བཀོད་  
 བསྐྱིགས་གནང་བྱུང་ཆེ་སྤྱི་སྤེར་གཉིས་ཀ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་སྟམ་པ་བཅས་དྲན་  
 གསོའི་ཚུལ་དུ་བྱས་པ་ཡིན། བོད་ནང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་སྒངས་དང་ད་ལྟའི་  
 སྤྱི་དབང་གི་འགོ་ལྷགས་སོགས་ཐག་རིང་རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་ནས་ཇི་བཞིན་ཤེས་  
 རྟོགས་དཀའ་བས་གོང་གསལ་དོན་ཆོན་ནམས་འོས་བབས་མཆིས་མིན་དང་རན་  
 པ་ཞིག་ཡིན་མིན་མ་ཤེས་ཀྱང་། སྤྱི་སྤེར་གང་ཡོད་ལེགས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངས་  
 པ་མེད་པས་མྱད་རྩིང་མཁྱེགས་བཟུང་གིས་ལྷ་ཚུགས་མི་མཛད་པར་སྤྱིགས་དོར་

བཅུད་ལེན་གྱིས་ལེགས་བཅོས་གནང་བྱ་གལ་ཆེ་སྟེ། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པ་རྫོགས་  
མཆོམས་འདིར་འཛམ་གླིང་གི་ས་ཚུགས་གང་སར་འགྱུར་བ་སྒོ་ཡུལ་ལས་འདས་  
པ་ཞིག་འགོ་བཙའིན་པའི་སྐབས་འདིར། རང་རང་སོ་སོའི་ངོས་ནས་ལེགས་བཅོས་  
གྱིས་དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་བསྟུན་ནས་གོམ་པ་མདུན་སྔོས་མ་ཐུབ་ཆེ་རྗེས་ལུས་  
ཐེབས་བྱ་ཉག་གཅིག་ལས་མེད། དེས་ན་དགོན་པའི་མཆོན་སྟན་གཟི་བརྒྱུད་ཀྱང་  
འཇམ་བཞིན་སྐྱུམ་ཟད་ཀྱི་མར་མེ་ལྟ་བུར་འགྱུར་གྱིན་དམ་སྟེ་པའི་སེམས་ལ་ཆོར་  
སྒྲུང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོང་བཞིན་པར་བརྟེན་ཀྱིན་ངན་སྔོན་འགོག་གི་ཐབས་ཤེས་གང་  
དགོས་དུ་ལྟ་ནས་མཛད་དེ་དུས་རབས་གསར་པའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་ལྟན་དུ་གོམ་པ་  
མཉམ་སྦྲོ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཆེ་གཟི་བརྒྱུད་ནམ་ཡང་ཉམས་མི་སྲིད་པའི་གདེང་ཚིད་འདུག་  
པ་བཅས་གཞིན་སྐྱུལ་གྱི་ཚུལ་དུ་ཐུལ་བ་ལགས་ན། མོངས་པའི་དབང་གིས་ཁྱེ་  
མེ་འོས་པའི་ཐལ་ཆ་སོང་བ་གང་ཡོད་ལ་བཟོད་གསོལ་མཛད་པར་ཁྱེ།

# ༄། ཐུག་ཕུ་གན་ པའི་རེ་འདུན།

བཅའ་ཡིག་གི་ཟུར་འདེབས།

མཛད་པ་པོ།

ཡུལ་ས་རྗེ་ཀུན་རིན་པོ་ཆེ་ལྷོ་བཟང་བསྟན་འཛིན།

པོད་རབ་བྱུང་བཅུ་བདུན་པའི་ལྷགས་སྐུལ་ལོའི་ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༡༥།



## ༡༡། དུག་ཅུ་གན་པོའི་རེ་འདུན་ཞེས་བྲ་བ།

སྒྲིབ་བརྒྱད་རྣམས་ལ་གདམས་པའི་བསྐྱབ་བྲ་བཅའ་ཡིག་བྱུང་འདེབས།

༡༡། རོང་ཆེན་བརྟན་པའི་སྒྲོན་མེ་ཀི་རྟི་སྒྱུ་ཤེང་རིམ་བྱོན་གྱི་གདན་སའི་གཙོ་  
བོད་མ་དང་མཁའ་འགྲོ་འདུ་བའི་གནས་མཆོག་སྟག་ཆང་དཔལ་གྱི་ལྷ་མོའི་གནས་  
མདུན་སྒྲོ་སྒྱིང་དགེ་ལྡན་བཀྲ་གིས་འབྲིལ་གྱིས་གཙོས་ལས་དང་སྒྲོན་ལམ་བཟང་  
པོས་འབྲེལ་བའི་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་དགེ་འདུན་པའི་འདུས་སྡེ་རྣམས་ཀྱི་ལྷ་སྟན་  
དབང་དམ་པར་གསོལ་བྱུང་།

ལོ་གས་སྒྲོན་སྒྱིགས་ལམ་ཀུན་སྒྲོད་སྒྲོར་ལས་བཅུམས་པའི་སྟན་སྒྲོན་དོན་  
ཆོན་བརྒྱ་གསུམ་ཅན་ཞིག་གསོལ་འདེབས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་སྤུལ་བར། ལྟལ་བའི་  
བརྟན་པ་རིན་པོ་ཆེར་སེམས་པའི་ལྷག་བསམ་ལ་ཐུགས་དཀྱེལ་ཆེན་པོས་ཅིས་  
མཐོང་མཛད་དེ་ལམ་སེང་སྒྱིགས་ལམ་ལ་དག་ཐེར་དང་ལེགས་བཅོས་གནང་།  
ལྷག་པར་ངོས་དང་འབྲེལ་ཡོད་མེད་ལ་མ་གཟིགས་པར་ཆོགས་སྡེ་ཆེ་ཆུང་མང་  
པོ་ཞིག་གིས་སྒྱུ་པའི་ཐོག་ནས་དམར་ཟས་སྤངས་པས་སེམས་ཅན་སྟོང་སྤྲག་  
མང་པོར་མི་འཛིགས་པ་སྒྲུབས་ཀྱི་སྒྱིན་པ་གནང་བས་དཔེ་བཟང་ཅན་གྱི་མཆོན་  
སྟན་སྒྱིགས་བརྩུར་བྲུབ་པ་དང་ཆབས་ཅིག་བརྟན་པ་རིན་པོ་ཆེའི་མཆོན་ལ་  
དགྲུང་དུ་འདེགས་པའི་མཛད་བཟང་རྒྱབས་པོ་ཆེ་ཞིག་བསྒྲུན་ཐུབ་པར་རྗེས་སུ་  
ཡི་རང་དང་བསྐྱགས་བརྗོད་ཀྱི་གནས་སུ་གྱུར་ཡོད།

དེའི་རྗེས་སུ་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་འཛིན་སྐྱོང་གནང་སྟངས་སྒྲིབ་དང་དུས་དང་  
མཐུན་པའི་འགྲུར་བ་གཏོང་ཕྱོགས་ཐད་དོན་ཆེན་བཅུ་གསུམ་ཅན་ཞིག་ཕྱལ་བ་  
ལའང་སྤར་བཞིན་དགོངས་པ་ཆེར་བཞེས་ཀྱིས་ལེགས་བཅོས་འཕྲལ་དུ་གནང་ཐུབ་  
པ་ཁག་ཕྱག་ལེན་དུ་བསྟར་བས་རང་ཅག་སྒྲོལ་གྱི་དམ་ཆོག་ལ་བྱ་དང་ལྷག་བསམ་  
ལ་གདོང་འཛིན་ཆེན་པོ་མཛད་ནས་དོན་འབྲས་མི་དམན་པ་ཞིག་མིག་མཐོང་ལག་  
ཟེན་བྱུང་བས། སྤར་ཡང་ཕྱན་གྱི་ལྷག་བསམ་དང་དགའ་སྟོབས་གོང་མཐོར་  
འཕེལ་བའི་རྒྱར་སོང་བར་བརྟེན། ད་ལམ་ཡང་བཅའ་ཡིག་གི་ལྷན་ཐབས་ལྟ་བུར་  
ལས་བས་མགོན་སྒོ་བཟང་འཕྲིན་ལས་ཆང་གི་གསུང་ལས་ལམ་སྟོན་བཀའ་སྒོ་བ་  
ཁག་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་ཀྱིས་དོན་ཆེན་བཅུ་གསུམ་དུ་བསྒྱུས་ནས་འབྲལ་དགོས་པའི་  
བྱ་མཆན་གཙོ་བོ་ནི།

རྗེ་སྒོ་བཟང་འཕྲིན་ལས་ཆང་གི་ནམ་ཐར་ཆེན་མོ་དང་བསྐབ་བྱ་ཁག་ ལྷག་  
ཆང་དཔལ་གྱི་ལྷ་མོའི་གསང་སྤྲུལ་རྒྱུད་པ་གྲ་ཆང་གི་བཅའ་ཡིག་ནོར་བུའི་ཕྱེང་  
བ་དང་ལྷག་ཆང་དཔལ་གྱི་ལྷ་མོ་དགེ་ལྷན་བཀྲ་ཤིས་འབྲེལ་གྱི་བཅའ་ཡིག་ ལྷག་  
ཆང་ལྷ་མོའི་མཆན་ཉིད་གྲ་ཆང་སྒོ་གསལ་གླིང་གི་ཙོད་གྲའི་བཅའ་ཡིག་ ཀྲ་  
ལ་འི་ཀི་རྟིའི་མ་དགོན་བཀྲ་ཤིས་ལྷན་གྲུབ་གླིང་གི་བཅའ་ཡིག་དང་རྩ་པ་ཀི་རྟིའི་  
དགོན་གསར་དགེ་ལྷན་ལེགས་བཤད་གླིང་གི་བཅའ་ཡིག་ རྟོར་གཙང་ཀི་རྟིའི་  
དགོན་གསར་དགེ་ལྷན་བསྟན་པ་འཕེལ་བྱས་གླིང་གི་བཅའ་ཡིག་དང་རྒྱལ་རོང་  
ཆོ་བདུན་ཀི་རྟིའི་དགོན་བཀྲ་ཤིས་ཆོས་གླིང་གི་བཅའ་ཡིག་ དཔེན་གནས་བཀྲ་  
ཤིས་དགེ་འཕེལ་གླིང་གི་བཅའ་ཡིག་དང་ལྷག་ཆང་ལྷ་མོའི་པར་རྟོན་པའི་བཅའ་

ཡིག་སོགས་ཡིག་ཆ་ཁག་ལ་ཞིབ་དུ་མངལ་བའི་སྐབས། རྗེ་སློབ་བཟང་འཕྲིན་ལས་  
 ཆང་གིས་སློབ་རྒྱུ་ཡོངས་ལ་གདམས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ནམས་ནི། གལ་འགངས་  
 ཆེ་ཞིང་དེང་དུས་དང་མཐུན་པའི་གསུང་བཀོད། རྩོགས་ཡོངས་ནས་མ་ཆང་བ་  
 མེད་པ་ཞིག་ཡོད་པ་འདི་ལ་དོ་སྣང་ཆེར་མེད་པར་གསུང་འབུམ་མཆོད་བཤམ་ནང་  
 ཅིག་པའི་ཁྲིད་དུ་ལུས་ཆེ་སློབ་སྟོན་གནང་བའི་དགོས་པ་ཆེར་མ་གྲུབ་སྟམ་པའི་ཡངས་  
 སེམས་ཀྱིས་བསྐྱབ་བྱ་ནམས་དཀྱུས་གཅིག་དུ་བསྒྲིགས་ནས་མང་ཆོགས་ཀྱིས་  
 གཟིགས་ཐུབ་ན་ཕན་ཐོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་འབྱུང་སྲིད་སྟམ་པའི་ཀྱང་སློང་གི་རྒྱུ་  
 ཀྱིས་བསྐྱལ་བ་དང་། དེ་སྟོན་གོས་ཆེན་ཐོག་བྲིས་པའི་བཅའ་ཡིག་གི་མགོར་མཆོད་  
 བཟོད་སུམ་རྒྱུ་ཆང་ཅན། མཇུག་དུ་སྒྲིས་བྱ་གསུམ་གྱི་ཆོས་སྤྱང་གི་སྒྱུ་འདྲ། བཀའ་  
 ཐམ་བཅས་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་རྗེ་ག་ཉམས་ལྡན་པ་དེ་ཆོ་དགེ་བསྐྱལ་སོ་སོའི་ཕྱིས་  
 སློང་གྱི་ཁོངས་སུ་ཅ་ཆེར་བཟུང་ནས་མང་ཆོགས་ཀྱིས་སྟོན་ཐུབ་པའི་གོ་སྐབས་ཆེས་  
 ཉུང་དུ་ཞིག་ལས་མེད། སྟོན་པའི་སྐབས་ཀྱང་ཆོས་ཐོག་སོ་སོའི་ཉིན་གངས་དང་  
 ཉིན་རེའི་བྱེད་སྟོན་པལ་པ་ཁག་ལ་དོ་སྣང་ཆེ་ཅམ་བྱེད་པ་མ་གཏོགས་མགོ་མཇུག་  
 དུ་འཁོད་པའི་གལ་ཆེ་བའི་ལམ་སྟོན་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཁག་ལ་དེ་ཅམ་གྱི་དོ་སྣང་མེད་  
 པར་འཆོམས་ལུས་སུ་འགྲོ་བཞིན་པ་ལྟ་བུའི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ཀྱང་ཤར་བར་བརྟེན་  
 གཟིགས་བདེའི་ཆེད་དེ་དག་དུ་འཁོད་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ནམས་དཀྱུས་གཅིག་དུ་བཀོད།  
 ལེ་ཆོན་སོ་སོར་འབྲེལ་ཡོད་རྗེ་གྲུང་ཐང་པའི་གསུང་སློབ་གཉེར་བྱེད་ཚུལ་གྱི་བསྐྱབ་  
 བྱའི་ཆོགས་བཅད་དང་ཕན་གྱི་བསམ་ཚུལ་འགའ་རེ་ཁ་སྟོན་གྱིས་རྩོགས་བསྒྲིགས་  
 བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས་ནང་དོན་འགའ་ཤས་ལ་གཉིས་བསྒྲིས། ཆོག་མཆོམས་

གོང་འོག་མ་འབྲེལ་བ་དང་། སྐབས་འགར་མ་གུས་པ་ལྟ་བུའི་ཆོག་ཅུབ་མོ་དང་  
ཆོག་དམར་རྩེན་དུ་ཐོན་པ་སོགས་ཀྱི་སྦྱོན་ཡོད་ན་འང་ཀུན་སྡོང་ནམ་པར་དག་པས་  
སེམས་གཏིང་ནས་ཐོན་པའི་རང་སྒྲུ། སུག་ཅུ་གན་པོའི་རེ་འདུན་གྱི་ཁ་ཏ་བསྐྱབ་  
བྱ་ཞིག་ཡིན་པས་སྒྲ་སྡོང་ནང་དུ་ཆོག་ལས་དོན་གཙོ་ཆེ་བར་བཟུང་ནས་སྦྱོན་དེ་  
དག་སེལ་བའི་ཐབས་ལ་འབད་མེད།

བསྐྱབ་བྱ་འདི་དག་གི་ནང་དོན་བྱིལ་གྱིས་བསྐྱས་ན། བོད་གངས་ཅན་  
གྱི་ལྗོངས་སུ་ཤོན་ཟེན་པའི་བརྟན་འཛིན་གྱི་སྒྲེས་བྱ་དམ་པ་ནམས་དང་། ད་  
ལྟ་བརྟན་འགྲོའི་མཛད་འགན་ཤུག་པར་བཞེས་བཞིན་པའི་བརྟན་པའི་སྲོག་  
ཤིང་དམ་པ་ནམས་དང་། མ་འོངས་པ་ན་འབྱོན་པར་འགྱུར་བའི་བརྟན་པའི་  
ཙུ་ལག་ཐམས་ཅད་གྱིས་དགོངས་པ་གཅིག་དང་མགིན་གཅིག་དབྱངས་གཅིག་  
གིས་གསུངས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་གདམས་ངག་འདི་དག་གི་ནང་དོན་དང་སྒྲ་ཕྱིའི་  
བཀའ་སློབ་ཁག་བསྐྱར་ན་གསལ་པོར་མཁྱེན་ཐུབ།

དེས་ན་སྒྲིགས་དོར་བཅུད་ལེན་ཞེས་ཡོངས་གྲགས་སུ་བཤད་སྟོལ་ཡོད་  
པ་ལྟར་བསྐྱབ་བྱ་ཚུགས་བསྐྱས་འདིའི་ནང་དོན་ལག་ལེན་དུ་འཁེལ་ཐུབ་པའི་  
ལེགས་ཆ་གང་ཡོད་ལམ་སང་ཕྱག་ལེན་དུ་བརྟར། གལ་སྲིད་དགོངས་པར་མི་  
འདུ་མཁན་གྱི་རིགས་ལ་བཅན་བསྐྱལ་མཛད་ན་དགོས་པ་ཆེར་མི་འགྲུབ་པས་  
གནས་སྐབས་རང་བབས་སུ་བཞག་སྟེ་ཆོས་ཚུགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོའི་གནས་ཆད་  
གོང་མཐོར་སོང་བའམ་འཛམ་གླིང་སྤྱི་བུའི་གནས་སྣངས་མཁྱེན་པའི་སློ་གྲོས་  
ཀྱི་ཙུལ་རྒྱས་པའི་མཚམས་སུ་ཁོང་ཆོད་བསམ་ཚུལ་ལའང་འགྱུར་བ་འགྲོ་སྲིད་པས་



དེ་དུས་ལེགས་བཅས་མཛད་དགོས།

འདིའི་ནང་དོན་ནི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་  
དྲི་ཅམ་ཡང་གོས་མེད་པས་དུས་ཚོད་ལ་ཁག་འདོགས་ཀྱིས་ལེགས་པའི་ཚྭ་གས་ལ་  
བཀག་འགོག་མཛད་མི་འོས་ཤིང་ཚྭ་གས་རིས་འཐེན་འབྱེད་ཀྱི་ཀུན་སྨོང་གིས་མ་  
བསྐྱད་པར་སློབ་གཟུ་པོར་གནས་པའི་སློབ་པ་དཔུང་པ་ཞིབ་མོར་མཛད་རྒྱ་གལ་ཆེ།

མདོར་བསྟུན། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཙམ་གཅིག་པ་འདིར་སྟེ་འགྲོའི་བདེ་སྦྱིད་  
འཕེལ་བའི་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ནི་འཛམ་གླིང་འདི་ཉིད་ནི་བདེར་གནས་དགོས། དེ་  
ཡང་བྱམས་སྤོང་རྩེ་ལྷན་ཞིང་པན་ཚུན་བརྩེ་བ་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་འཇུགས་  
སྟུན་བྱེད་པ་ལ་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ལེགས་པར་གསུངས་པའི་  
འཆེ་མེད་ནི་བའི་བསྐྱབ་བྱ་འདི་ཉིད་འཛིན་ཅིང་སྟེལ་བར་བྱེད་པའི་བརྟན་པ་  
རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཉིད་ཚྭ་གས་དུས་གནས་སྐབས་ཀུན་ཏུ་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་ལ་རག་  
ལས། དེ་ཡང་བརྟན་འཛིན་གྱི་སྟེས་བྱ་དམ་པ་འདུས་པའི་དགེ་འདུན་གྱི་སྟེ་  
ཞིག་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལས་ནའང་དུས་ངན་སྟེགས་མའི་མཐར་སྟེབས་པའི་དབང་  
གིས་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ཀུན་སྦྱོང་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་  
དགོངས་པ་དང་མི་མཐུན་ཞིང་དགེ་ཚུལ་སྦྱོང་གི་རྟགས་ཅམ་འཛིན་པ་དེར་སྐབས་  
རྩེ་མང་དུ་འཕེལ་བ་དེ་ཅམ་གྱིས་བརྟན་པར་པན་པ་ལས་གཞོད་ཆབས་ཆེ་བའང་  
ཡོང་སྟེད་པས། རྒྱལ་བའི་བརྟན་པ་རིན་པོ་ཆེར་གཙོ་བོའི་སྟེན་པའི་རྩེས་འཇུག་  
གི་མིང་ཅན་རང་ཅག་ཀུན་ཐུགས་མཐུན་ཁྲིམས་གཙང་བའི་ངོས་ནས་དགེ་འདུན་  
པའི་འདུས་སྟེ་གང་ན་ཅི་ཡོད་རྣམས་ཀྱི་ཕྱིའི་ལུས་ངག་གི་ཀུན་སྦྱོང་། ནང་སེམས་

ཀྱི་འབྲེར་སོ་ལ་ཆོས་མེད་ལོག་པར་སྒྲ་བ་ཞིག་གིས་བཏུས་ཀྱང་འཛིག་རྟེན་མིའི་  
ལུགས་ཀྱི་ཡ་རབས་བཟང་སྟོང་ལྡན་ལ། ལྷག་བྱ་བའི་འོས་དང་དད་པའི་ཡུལ་དུ་  
གྱུར་པ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་བྱུང་བའི་ཆེད་སྟོན་གསུམ་གྱི་རྣམས་པ་ཡོད་ཀྱི་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་ནས་  
འབད་དགོས་པ་ང་ཆོ་ལ་སྒྲུབ་སྟོབས་ཀྱིས་འབྲི་བའི་ལས་འགན་ཞིག་ཡིན་སྟབས་  
ལ་སྒྲུབས་ཇི་ཀྱན་གཟིགས་སྟོབ་ཟེང་འཕྲིན་ལས་ཆོང་གིས་གསུངས་པའི་ལམ་སྟོན་གྱི་  
གདམས་ངག་བརྟེན་དུ་ཡངས་པ་ནམས་འདིར་དཀྱུས་གཅིག་ཏུ་འགོད་པ་ལ།

༡༥ རོང་ཆེན་བཏུན་པའི་སྟོན་མའི་སྒྲ་ཐེང་རིམ་བྱོན་གྱི་གདན་ས་གོང་འོག་  
གིས་གཙོས་དགེ་འདུན་པའི་སྡེ་རྣམས་སུ་འདུག་པ་པོའི་རྟེན་གྱི་གང་ཟག་ཇི་  
ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་ཤིང་།

རྟེན་གྱི་གང་ཟག་ནི། འདུལ་བ་ནས་བཤད་པའི་བར་ཆད་ཀྱན་དང་བྲལ་  
བ་མཁའ་སྟོང་ཆོད་ལྡན་ལས་རབ་ཏུ་བྱུང་ཞིང་། ར་ཆོད་དང་བསྐྱེད་ཏེ་དགེ་  
ཚུལ་སྟོང་གང་རུང་གི་སྡོམ་པ་འོད་པ། རང་དང་འབྲེལ་ཡོད་མེད་ལ་མ་  
སྟོས་པར་དགོན་སྡེ་གཞན་ནས་གནས་དབྱུང་བྱས་པ་སོགས་ཀྱི་ཁ་སྒྲས་ངན་  
པ་ཕོག་པ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་དགོས།

བསྐྱབ་པ་བྱངས་པ་ཅོམ་དུ་བཞག་སྟེ་རྟེན་པ་ཁོ་ན་དོན་དུ་གཉེར་བ་ནི།  
བྱིམ་པ་དང་གོས་ཀྱི་བྱང་ཅོམ་ལས་མ་ཞུགས་པ་ཡིན་པས་ཁིན་ཏུ་མི་རུང་། ཡོན་  
ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་མ། བཏུན་པའི་ཅ་བ། སྟོན་པའི་གདུང་འཆོབ། སོ་  
སོར་ཐར་པའི་བསྐྱབ་བྱིམས་རྣམ་པར་དག་པ་སྤང་བ་ཉམས་ལེན་གྱི་མཐེལ་དུ་  
མཛད་མཁན་ཞིག་དགོས། དགེ་སྟོང་ལ་ཡམས་པ་ ལྷག་མ། ལྷུང་བྱེད། སོར་

བཤགས། ཉེས་བྱས་ཏེ་སྡེ་ཁྲ་དང་། དགེ་ཚུལ་ལ་སྦངས་འདས་སོ་དུག་སོགས་  
སྡོམ་དང་གཞིས་བརྩམས་པའི་བཅས་མཚམས་མཐའ་དག་གེས་པར་བྱས་ནས་སློག་  
དང་མིག་འབྲས་བཞིན་དུ་སྤྱང་ཞིང་། བརྒྱ་ལ་རུང་ཟད་འདས་ཀྱང་ཕྱིར་བཅོས་  
ཚུལ་འདུལ་བ་ནས་བཤད་པ་བཞིན་དུ་མཛད།

བྱད་པར་དུ་ཕམ་པ་བཞི་གང་ཡང་རུང་བས་གོས་ན་སྡོམ་པ་གཏོང་བས་  
སྦྱར་སྦྱང་དུ་མེད་པས་གདན་ས་གོང་འོག་གིས་མཚོན་དགོན་སྡེ་གང་དུ་འང་འདུག་  
མི་རུང་། ཆང་ནི་ཉེས་པ་ཀུན་གྱི་སྣ་འདྲེན། ལྷ་ཅེའི་བདུང་བ་ཅོམ་གྱིས་ཀྱང་  
སྟོན་པའི་ཉན་ཐོས་སུ་མི་རུང་བར་གསུངས། མི་ཆངས་པར་སྦྱོད་པ་དང་། མ་  
བྱིན་པར་ལེན་པ་དང་། མི་གསོད་པ་དང་། མི་ཚོས་བྲམ་མའི་རྩན་སྦྱ་བ་སྟེ་ཅ་  
བ་བཞི། ཆང་དང་ཁྲ་པོ་འདིས་མཐོང་ཐོས་དོགས་གསུམ་མེད་པའི་གཙང་སང་  
ངེ་བ་ཞིག་སེམས་ལ་འཛིན་རྒྱ་མེད་ན། སྦྱིར་ཡུལ་ཁམས་དེར་བརྟན་པ་དར་  
ཡོད་ཀྱང་རང་གི་རྒྱུད་ལ་བརྟན་པ་སྒོས་ལུབ་དུ་ཀྱུར་པ་ཡིན་ཞིང་། ས་ལམ་  
གྱི་ཡོན་ཏན་སྦྱེ་བའི་སྒོ་བཀག་སྟེ་ཕྱི་མར་བཟོད་པར་དཀའ་བའི་རྒྱག་བསལ་ཚྱོང་  
བར་འགྱུར་བའི་ཚུལ་ལེགས་པར་བསམས་ནས་སློག་དང་བསྒོས་ཏེ་སྤྱང་དགོས།

རྗེ་སློབ་བཟང་འཕྲིན་ལས་པས། སྐྱབྱེ་དགོས་པ་ཐར་པ་བསྐྱབ་པ་སྟེ།  
གཞུང་ལུགས་སྦྱངས་པའི་དགོས་པ་ཉམས་ལེན་ཡིན། ཉམས་ལེན་དགོས་དོན་  
སེམས་རྒྱུད་ཐུལ་བ་དགོས། གཤམ་དོན་དེ་གསུམ་སྟོང་གི་དཀྱིལ་དུ་ཆོངས།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྡེ་འདིར་ཞུགས་པའི་རབ་དུ་བྱུང་བ་ནམས་ཀྱི་ལས་སུ་བྱ་  
བ་ནི། ཕན་བདེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་གནས་བརྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་བཤད་སྐབས་གཉིས་

ཀྱི་སྒོ་ནས་ཕྱག་རྒྱེས་བཞག་སྟེ་དལ་འབྱོར་དོན་ལྡན་དུ་བྱེད་པ་ཉིད་ཡིན་ལ།

བརྟན་པ་ཞེས་པ་ཡང་གྲུ་པ་མང་པོ་རྟན་གཅིག་དུ་འཛོགས་ནས་འདོན་  
 ཏིང་བྱངས་གང་ལེགས་གྱེར་ཞིང་རྩ་སྐྱབ་དུང་ཆེན་གྱི་སྐྱེ་རྒྱུ་ཉམས་ལྡན་པ་  
 ཅམ་དང་། སྐྱེ་པོ་མང་པོའི་འདུ་ལོང་ཆེ་ཞིང་། སྤྱིའི་ཆ་ལུགས་མཛེས་པ།  
 རྩ་ཁང་དང་འདུ་ཁང་བརྩེད་ཉམས་ལྡན་ཞིང་སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་མང་བ།  
 བརྟན་བཀྱར་དང་མང་ང། སྐྱིན་བདག་དང་འབྲལ་བ་མང་བ་ཅམ་ལ་མི་ཟེར་  
 གྱི། བརྟན་པའི་རྩ་བ་འདུལ་བའི་བཅས་བྲིམས་གཙང་མ་ཡོད་པའི་དགེ་འདུན་  
 པའི་སྡེ་གཞི་གསུམ་ཆོ་གའི་ཕྱག་ལེན་ངོས་གཙང་ཞིག་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྒོ་ནས་  
 བརྟན་པ་གནས་མི་གནས་འཛོག་དགོས་ན། རང་རང་གིས་ཁས་སྐྱེངས་པའི་  
 དགེ་ཚུལ་སྦྲོང་གི་བསྐྱབ་བྲིམས་རྣམ་པར་དག་པ་ཞིག་དགོས། དེ་ཡོང་བ་  
 ལ་སྤྱང་ཚུལ་ཤེས་དགོས་པས་གསར་བུ་པ་རྣམས་རྟོག་ཅུལ་ཐོག་ལ་མ་སྐྱེབས་  
 བར་དུ་བསྐྱབ་པ་ཀན་པ་དང་གནས་ཀྱི་སྐྱ་མའམ་ཤག་གི་དགེ་ཀན་རེ་མ་བུ་  
 རྩོལ་བུར་གྱི་ཚུལ་གྱིས་བརྟན་དུ་བཅུག་ནས་དེའི་ཤག་དུ་སྡོད་པ་མ་གཏོགས་  
 རང་ཉིད་གཅིག་པུས་གྲུ་ཤག་ལོགས་སུ་བཟུང་ནས་སྡོད་མི་རུང་བའི་ཕྱག་  
 བཞེས་ཡོད་པ་བཞིན་ནན་ཏན་མཛད་དགོས། གསར་བུ་རྣམས་བསྐྱབ་པ་ཀན་  
 པའམ་གནས་ཀྱི་སྐྱ་མ་ལ་ཁ་མིག་ཡར་རྩོལ་སྒོ་ནས་སྒོ་གསུམ་གྱི་སྡོད་ལམ་  
 ཞི་ཞིང་དུལ་བ་ཆོས་དང་མཐུན་པར་ལག་ལེན་ལ་བརྟན་ཅི་ཐུབ་ལ་དང་པོ་  
 ནས་གོམས་སུ་འདུག་དགོས། དགེ་འདུན་པའམ་གྲུ་པ་ནི་བརྟན་པའི་རྩ་ལག་  
 འདུལ་བའི་བཅས་བྲིམས་རྣམ་པར་དག་པ་ལ་གནས་པའི་སྒོ་ནས་འགྲོ་བ་ཐམས་

ཅད་ཀྱིས་བསོད་ནམས་གསོག་པའི་ཁིང་། དུག་བྱ་བའི་འོས། བརྟན་པའི་  
རྒྱན་དུ་གྱུར་པ་ཞིག་མཛད་དགོས།

རྒྱན་དུ་བསྐབ་པ་ཀན་གཞིན་ལ་བརྟགས་ཏེ་བསྐབ་པ་ཀན་པ་གཡལ་གོང་དུ་  
འཛིག་པ་སོགས་ཀྱི་ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་ཀན་རིམ་ནས་ཕྱག་ལེན་བརྟན་ཏེ་བཀྱར་  
རེས་མཛད་ན་རང་གཞན་གྱི་བསྐབ་པ་ལ་གྱས་པ་བྱ་བའི་ཕན་ཡོན་ཡོད་པར་མ་  
ཟད་མིག་ལྟོས་ལའང་ཤིན་དུ་ལེགས། མཁན་པོ་དང་ལས་སྣ། ལས་སྣ་ཐོན་  
བྱུང་། དཔེ་བྲིད་དག་ཀན། བསྐབ་པ་ཀན་པ་སོགས་ལ་ཞུ་ཡུད་གཟན་འབེབས།  
ལམ་འོག་དུ་གཟུར་བ་སོགས་ཀྱིས་གྱས་བཀྱར་རྒྱན་དུ་མཛད་ན་སྤྱི་མི་ཆོས་ཁས་  
མི་ལེན་པ་ཞིག་གིས་བརྟན་ཀྱང་འཛིག་ཏེན་མི་ཆོས་ཀྱི་ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་དང་  
ལྡན་པ་ཞིག་དུ་མཐོང་བས་རྒྱན་དུ་འདྲིའི་ཐད་དོ་སྤངས་མཛད་པ་གལ་ཆེ།

### ༡༥ གནས་ཀྱི་བླ་མའམ་ཤག་གི་དག་ཀན་རི་ལྟ་བུ་བརྟན་དགོས་ཤིག།

དག་ཀན་ནམ་ཤག་གི་དག་ཀན་ནི། བཤེས་གཉིས་དུལ་བ་ཞི་བ་ཉེར་ཞི་བ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་མཚན་ཉིད་ཆ་ཆོད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ལྟར་ན་རབ་དང་གལ་  
སྤྱོད་དེ་ལྟར་མ་རྟོག་ན། རང་མ་དུལ་བར་གཞན་འདུལ་བའི་གནས་མེད་ཅེས་  
གསུངས་པ་བཞིན་དག་ཀན་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིག་སྐྱུ་སྤྱོད་པ་ཆོས་དང་མཐུན་གང་  
ཐུབ་མཛད་ཅིང་། ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་ལ་རང་ཉིད་གནས་ཏེ་དག་ཕྱག་གིས་མིག་  
ལྟོས་ཡར་ལྟ་བུར་ས་ཡོད་པ་ཞིག་མ་མཐའ་དགོས། དེ་ཡང་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་བརྟན་  
པ་ལ་ལྟག་བསམ་དཀར་བ། ཕྱོགས་རིས་འཐེན་བྱེར་ཅན་གྱི་ཀྱན་སྒོར་སྒྲིན་ཅན་  
མ་ཡིན་པ། སྒྲ་བ་ཉུང་བ། རྒྱན་དུ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ལས་

རྒྱུག་པའི་དྲན་ཤེས་བཀའ་ཡིད་བཟན་པོས་རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་དང་མཐུན་པའི་འདུལ་  
 བྲིམས་ཡན་ལག་དང་བཅས་པ་སྤྱད་བ་ལ་དགའ་ཞིང་དགེ་འདུན་པའི་ནང་བྲིམས་  
 བཅའ་ཡིག་བཞིན་སྒྲིགས་ལམ་ཆེ་བྱ་ཀྱན་ལ་རང་ཉིད་གནས་ཤིང་གཞན་དེ་ལ་འགོད་  
 པའི་ཐབས་ཚུལ་བཟང་པོ་ལྟར་ལེན་པ། རྗེ་ཡབ་སྲས་ཀྱི་གསུང་ལ་ཐོས་བསམ་  
 ཉམས་ལེན་གང་ཐུབ་མཛད་ཅིང་། འཆད་སྤེལ་གྱི་སྒྲོ་ནས་ཆེ་རབས་ཀྱན་ཏུ་རྗེའི་  
 རིང་ལུགས་འདི་ཉིད་བསྐྱེད་དང་བྲལ་བར་འཛོལ་པའི་དམ་བཅའ་སྤྱབ་པའི་  
 མཆོད་པར་འབུལ་བ། གསར་བྱ་བྱང་དོར་མི་ཤེས་མཁན་ནམས་ལ་སྤྱིང་བཅེ་  
 ཞིང་ཐབས་མཁས་པས་སྤྱོད་སྤྱོན་མཛད་པ་སོགས་ཆོས་དང་ཟང་ཟིང་གིས་བསྐྱེ་  
 ཞིང་ཕན་འདོགས་པ་ལ་བརྩོན་པ་ལས་དགེ་ལྷན་ཡལ་བར་འདོར་བའམ་ཞེ་བསུན།  
 ཡིད་ཕམ་དུ་འགོ་བའི་རིགས་མི་བྱེད་པར་སྒྲོ་གྲོས་དང་ལྡན་པའི་ཕས་བྱ་བཞིན་དུ་  
 སྦྱོང་བར་བྱེད་ཅིང་། གདུལ་བྱའི་སྒྲོ་ཆོད་མཐོང་མན་དང་བསྐྱེན་ནས་སྤྱོད་མ་  
 སྦྱོང་བྱལ་པའི་ཐབས་མཁས་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དགོས།

དེང་སྐབས་ཀྱི་དགེ་ལྡན་འགའ་རེས་དུས་ཆོད་ལ་བསྐྱེད་ནས་རང་ཉིད་  
 སྒྲིག་ལམ་ལ་མི་གནས་པས་མིག་ལྟོས་ངན་པ་ཞིག་རང་བཞིན་གྱིས་དགེ་ལྷན་  
 ལ་བསྐྱོས་པ་དང་། འགའ་ཞིག་གིས་དགེ་ལྷན་ཆོང་ཁེ་སྒྲོགས། ལག་ཤེས་  
 དང་སྐད་ཡིག་སྤྱོད་པ་སོགས་དོན་ཆེན་པོ་མིན་པ་དང་། ཅུང་འཛོལ་ ཡུལ་  
 ལུང་བཟླ་སྒྲོར། ལྷན་དུ་སྒྲོ་སྦྱིད་གཏོང་བ་སོགས་བག་མེད་ཀྱི་བྱ་བར་སྦྱོར་  
 བ་དང་། རོ་ཆ་ཁྲེལ་མེད་ཀྱིས་འོས་དང་མི་འོས་པའི་གཡོག་ཏུ་བཀོལ་ཏེ་སྤྱུག་  
 གཏོང་བ། ཆོས་དང་མི་མཐུན་པའི་ལོང་གཏམ་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱིས་དུས་འདའ་

བར་བྱེད་པ་མ་གཏོགས་སྒོ་ཁ་ཡར་སྒྲོར་ཐབས་བྱེད་མཁན་གིན་དུ་དཀོན་པར་  
འདུག་པས་ཕྱིན་ཆད་དགེ་ཆན་དགེ་ཕུག་སོ་སོའི་ཐད་ལ་སྒྲ་མ་ལས་སྒྲེ་སོགས་  
ཀྱིས་ཆགས་འཛིན་རེ་ངེས་པར་གནང་དགོས།

གདན་ས་གོང་འོག་ཀྱན་དུ་དང་པོར་མཆན་ཉིད་གྲ་ཆང་ནས་འཇུག་དགོས་  
པའི་ཕུག་སྒོལ་ཡོད་པ་བཞིན་མཆན་ཉིད་གྲ་ཆང་ལ་ཞུགས་པའི་དུས་དེ་ནས་བཟུང་  
ཤག་གི་དགེ་ཆན་ཞིག་ངེས་པར་བཞེན་དུ་བཅུག་ནས། འབྲི་བ། འདོན་པ།  
སྒོག་པ། དཔེ་ཆ་སྒྲིར་སྒྲུངས། བསྐྱབ་པ་སྒྲོབ་གཉེར་བྱེད་ཚུལ། འགྲོ་འཆག་  
ཉལ་འདུག གཟན་ཤམ་གྱིན་སྒྲུངས། ཟས་གོས་གནས་མལ་ལ་ལོངས་སྒྱུད་  
ཚུལ་སོགས་ལ་རབས་ཚུལ་མཐུན་ཅན་ཞིག་དགེ་ཆན་སོ་སོས་ལག་ལེན་དམར་  
ཁིད་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་སྒྲོབ་དགོས། དགེ་ཆན་གྱིས་དགེ་ཕུག་ཚུལ་བཞིན་སྒྲིང་གི་ཡོད་  
མེད་ཀྱི་ཁྱ་རྟོག་ཀྱང་ལས་སྒྲེས་མཛད་དགོས། གསར་བུ་པས་ཀྱང་དགེ་ཆན་  
ནས་ཆོས་མཐུན་གྱི་བསྐྱབ་བུ་གང་གནང་བ་ནམས་ཚུལ་མཐུན་གྱིས་བསྐྱབ་  
པ་མ་གཏོགས་ཉིན་འགྲོ་ཞག་འགྲོའི་སྒྲོ་ནས་དལ་འབྱོར་དོན་མེད་དུ་འགྲོ་  
རིགས་མཛད་མི་ཉན།

ཆོས་འབྲེལ་དངོས་ཐོབ་ཀྱི་སྒྲ་མ་དང་དགེ་ཆན་ནམས་ལ་དད་གུས་མེད་  
པར་ཆོས་བྱེད་པར་སྒྲོམ་པ་ནི་སྒྲོ་ལུགས་འབྲེད་པའི་ལྡུ་མིག་པོར་བ་བཞིན་  
བྱིན་ཆཐབས་དང་དངོས་གྲུབ་ཀྱི་སྒྲོ་བྱེད་པའི་དུས་མེད་པས་བསམ་སྒྲུར་གཉིས་ཀྱི་  
སྒྲོ་ནས་བཤེས་གཉེན་ཚུལ་བཞིན་དུ་བཞེན་པ་ལ་བཤེས་གཉེན་བཞེན་ཚུལ་ཡང་  
དང་པོ་ནས་བསྐྱབས་ཏེ་ཤེས་པར་བྱེད་ཆུ་གལ་ཆེ།

༡༥ གདན་ས་ཁོང་འོག་གི་དགེ་འདུན་པ་རྣམས་ཀྱི་ལས་སུ་བྱ་བ་ཇི་ལྟར་ཡིན་  
ཞེ་ན།

དགེ་ཚུལ་རྣམས་ཀྱིས་སྒྲངས་འདས་སོ་དྲུག་གི་གྲངས་དང་འོ་པོ་ངེས་པར་  
བྱས་ཏེ་སྤང་བ་ལ་འབད། དགེ་སྦྱང་རྣམས་ནས་ཕམ་པ་བཞི། ལྷག་མ་བཅུ་  
གསུམ། སྤང་ལྷང་སུམ་ཅུ། འབའ་ཞིག་པ་དགུ་བཅུ། སོ་སོར་བཤགས་པ་  
བཞི། ཉེས་བྱས་བརྒྱ་དང་བཅུ་གཉིས་ཏེ་བྲིམས་ཉིས་བརྒྱ་ལྔ་བཅུ་ཙ་གསུམ་ལ་  
སྤང་སྒྲངས་གཅེས་སྤྲས་དགོས་པ་ནི། ཚུལ་བྲིམས་ཡང་དག་པར་ལྷན་པའི་མདོར།  
སློག་དང་བྲལ་ཞིང་གི་བཞི་སྟེང་། ཚུལ་བྲིམས་ཉམས་གིང་ཞིག་པས་ནི་དེ་ལྟར་  
མ་ཡིན་ནོ། དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཅེ་ན། སློག་དང་བྲལ་ཞིང་གི་བཞི་ཆོ་འདི་ཉིད་ཀྱི་  
སྐྱེ་བ་བཟད་པར་འགྱུར་གྱི། ཚུལ་བྲིམས་ཉམས་གིང་ཞིག་པས་ནི་སྐྱེ་བ་འབྱམ་  
ཕྱག་བརྒྱ་ཡི་བར་དུ་རིགས་དང་བྲལ་ཞིང་བདེ་བ་སྤངས་ཏེ་རྣམ་པ་རྣུང་བ་ཆེན་  
པོ་ཉམས་སུ་སྦྱང་བར་འགྱུར་རོ། །དེའི་ཕྱིར་སྟོན་པས་ཚུལ་བྲིམས་རབ་བསྐྱེད་  
བཤད། ཅས་སོགས་ཀྱིས་སྤང་བའི་ཕན་ཡོན་དང་མ་སྤང་བའི་ཉེས་དམིགས་  
གསུངས་པ་བཞིན་ཆོག་ཙམ་དུ་མ་སོང་བར་ཐུགས་ཉམས་སུ་བརྟན་ཐུབ་པའི་ཆེད་  
སྟོམ་པ་གང་ཞིག་སྤངས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ དེའི་བར་སྟོམ་དང་བསྐྱབ་བྱ་རྒྱས་  
བརྟུས་གང་རུང་འཛིན་དང་དཔེ་བྲིད་བྱེད་དུ་བཅུག དགེ་ཚུལ་སྦྱང་དང་  
བྱང་མེམས་སྤྲུགས་བཅས་ཀྱི་ཕྱིར་བཅོས་ཀྱི་ཆོག་ལམ་སང་སྟོ་ལ་འཛིན་དུ་བཅུག  
སྟོམ་པ་བསྟོ་བྲང་ཚུན་ཆད་ཀྱིས་ཡང་ཡང་ངེས་སུ་བཅུག་ནས་བསྐྱབ་པ་ཚུལ་བཞིན་  
དུ་སྤང་གེས་པ་ཞིག་ལས་དང་པོ་བའི་སྐབས་ནས་བཟུང་མཛད་རྒྱ་གལ་ཆེ།



མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས། བཤེས་གཉིན་དུ་ལ་བ་ཞི་བ་ཉེར་ཞི་བ། ཞེས་སོགས་  
 གྱི་དོན་ལ་གནས་ནས་དེའི་རང་བཞིན་བྱེད་པ་བཟོད་པ་ཡིན་ཏེ། གཤེ་ཡང་  
 སྒར་མི་གཤེ་ཁྲིས་ཀྱང་སྒར་མི་ཁྲོ། བརྟེན་ཀྱང་སྒར་མི་བརྟེན་ མཆང་  
 བྱས་ཀྱང་སྒར་མཆང་མི་འབྱ་བ་སྟེ་དགོ་སྦྱོང་གི་ཆོས་བཞི་ལ་གནས་ཤིང་  
 མཁན་སྦྱོབ་དགོ་འདུན་དང་བཅས་པའི་བྱང་དུ་ཁས་བྲལ་ཤིང་དམ་བཅས་  
 པ་ལྟར་དོན་ལ་གནས་ནས་བསྐབ་བྲིམས་དག་པར་སྤྱང་དགོས་པ་མ་གཏོགས་  
 ལུས་ངག་གི་སྦྱོང་ཚུལ། སེམས་ཀྱི་འཆར་སྒྲོ་གང་ཐད་ནས་བྲིམ་པ་དང་བྱང་  
 པར་དོད་པ་ཞིག་མེད་པར་རྒྱབ་ཀྱི་གོན་པ་ཁོ་ནའི་སྟེང་ནས་རབ་བྱུང་དུ་འཛོག་  
 དགོས་ཆེ་བ་སྟན་པ་སྦྱི་སྟེར་གཉིས་ལ་ཕན་ལས་གཞོད་ཆེ་བ་དང་རང་ཉིད་  
 བསྟན་པ་ལ་ཞུགས་པ་དོན་མེད་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན།

རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་བྱ་བ་ནི། རྒྱུག་པ་དང་བསམ་གཏན་གང་རུང་དུ་ངེས་  
 ཤིང་། ཟས་གོས་དང་གནས་མལ་གང་བྱུང་གིས་ཆོག་ཤེས་པ་སོགས་འཕགས་  
 པའི་རིགས་བཞི་ལ་གནས་དགོས། གྲ་ཤག་ལེགས་ཉེས་དང་། རྒྱ་ཅ་ལག་འགྲན་  
 བསྐྱར། དགོ་འདུན་པའི་ཆེད་མ་ཡིན་པར་ཆོང་བུན་སྦྱོང་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་བྱ་  
 བ་མང་པོ་སྤངས་ཏེ་འདོད་ཚུང་ཆོག་ཤེས་ལ་འབད་དགོས།

རྟོང་མ། ས་སྒྱ། བཀའ་བརྒྱུད། རྩོད་པ་སོགས་པོད་ཡུལ་གྱི་གྲུབ་  
 མཐའ་སོ་སོའི་དམ་པ་གོང་མ་ནམས་ཀྱི་བཞེད་པ་ནི་རྩེ་རྒྱ་མའི་དགོངས་བཞེད་  
 དང་མཐུན། ལྟ་སྟེན་སྦྱོང་པའི་གནད་གང་ལ་ཡང་འབྲུལ་བའི་ལྟ་སྟེན་སྦྱོང་པ་  
 ཡང་མ་ཞུགས་པ་མཉམ་མེད་དགོ་ལྟན་པའི་ལུགས་སྒོལ་འདི་ཉིད་ཡིན། རང་

རང་གང་ལ་ཞུགས་པའི་གྲུབ་མཐའ་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིམ་བྲིད་ནམས་གཞན་དང་བསྐྱེད་བསྐྱེད་མེད་པར་ཉམས་སུ་བྲལ་བ་ནི་ཀྱི་འདི་མི་ལྟས་ཀྱི་ལུང་བསྟན་པའི་མདོའི་དོན་ལྟར་སྒྲེ་བ་བཅོ་བརྒྱད་དུ་གྱུས་ཀྱང་ནམ་པར་གྲོལ་པའི་འབྲས་བུ་ཉམས་པ་མེད་པ་རེ་ཐོབ་པར་བཤད་པ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་པ་ཡིན།

འགའ་ཞིག་གིས་བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་དུ་རྟོགས་པའི་དོན། གྲུབ་མཐའ་མི་མཐུན་པ་ནམས་ཀྱི་བཤད་ཆོད་ཐམས་ཅད་རིགས་པའི་ལམ་ནས་འཐད་མི་འཐད་ཀྱི་རྟོག་དཔྱད་མི་བྱེད་པར་དག་སྤང་སྦྱོང་བའི་ཁུལ་གྱིས་ཐམས་ཅད་དགོངས་པ་མཐུན་པར་སྦྱ་བ་དངོས་འགལ་ངོ་མ་ཤེས་པའི་གཏམ་ཡིན་ཏེ། ཆོས་ཐམས་ཅད་བདེན་མེད་དུ་བཤད་པ་དང་སྟོང་ཉིད་བདེན་གྲུབ་དུ་བཤད་པ་གཉིས་ལས་སྤྲ་མ་བདེན་པར་སྦྱས་ཆེ་གཅིག་ཤོས་མི་བདེན་པར་དོན་གྱིས་གོ་བ་བཞིན་ཡིན་པས་བཤད་ཆོད་ཐམས་ཅད་བདེན་པར་སྦྱ་མི་རུང་། ཆོས་ཆོས་མ་ཡིན་པར་སྦྱ་བ་དང་ཆོས་མ་ཡིན་པ་ཆོས་སུ་སྦྱ་བ་གཉིས་ཀ་ཆོས་སྦྱོང་གི་ལས་སུ་འདྲ་བར་གསུངས་པས། ཆོས་ཐམས་ཅད་འཐད་ལྟར་དུ་སྦྱ་བ་དེ་འང་ཆོས་སྦྱོང་དུ་འགྲོ་ཉིན་ཡོད་ཚུལ་ཤེས་སྟེ།

ཇི་སྐད་དུ། དོན་ཚུང་མོར་གྱི་ཉོ་ཆོང་ལ། །བསམ་གཞིག་གོས་ཀྱིས་བརྟགས་ནས་བྱེད། །གཏན་གྱི་སོ་ནམ་དམ་ཆོས་ལ། །མ་བརྟག་ཅི་དགར་འཇུག་འདི་མཆར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འཇིག་རྟེན་ན་ཆོང་དང་ཞིང་ལས་སོགས་དོན་ཚུང་དུ་འཇིག་དུ་འཇིག་དཔྱད་མང་དུ་བྱེད་ན། ཆོར་བས་གཏན་གྱི་སོ་ནམ་དམ་ཆོས་བཤད་སྦྱབ་ཁོ་ནའི་རྟེན་ནས་ཡོང་དགོས་པ་འདི་ལ་རྟོག་དཔྱད་མེད་པར་བཤད་

ཚད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲང་ན་ཁེ་ལས་གྱིང་ཆེ་སྟེ། །འངམ་པའི་དབྲངས་  
 ཀྱིས་ཉིན་བཞིན་གདམས་པ་ཡི། །རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་མཐའ་དག་མངོན་གྱུར་  
 པ། །སློབ་བཟང་རྒྱལ་བ་ཡིས་ཀྱང་མ་ཐོན་པའི། །གསར་བཤད་ཕྱ་མེན་མ་ཡི་སོ་  
 མ་དེས། །ཕན་ལས་གནོད་པ་ཆེ་བས་སྦྱིམས་ཤིག་ཨང་། །ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་དེངས་ང་ལྟ་བུ་སྟེགས་མའི་དུས་ལ་སྦྱབས་པའི་དབང་གིས་རྗེ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་  
 པའི་མདོ་སྟགས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་བསྟན་པ་ཆ་ཚང་ལ་མ་ནོར་བ་འདི་ཡལ་བར་  
 བོར་ཏེ། །འདི་ལས་ལྷག་པའི་སངས་རྒྱས་ལག་བཅངས་སུ་སྦྱོལ་བའི་གདམས་པ་  
 ཡོད་ཚུལ་གྱི་ཁ་བོ་ཆེ་བསྟགས་པ་བདེན་པར་ཞེན་པས་ཅལ་རྒྱག་བྱེད་པ་ནི། །ཡན་  
 ལག་བརྒྱད་ལྟ་བུ་མཆོའམ་དུ་བ་ཚྱེད་ཁྲིན་པ་བཞོས་པ་དང་བྱེད་མེད་ཅེས་བཀའ་  
 གནང་ཡོད།

### ༤༥ ཐོས་བསམ་སྦྱབ་གཉེར་མངོན་ཚུལ་རི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན།

བསྟན་པར་བྱ་བའི་གཞི་ཕྱོགས་རེ་བ་མ་ཡིན་པ་བསྟན་པའི་གནད་ཡོངས་  
 སུ་རྫོགས་པ་ལ། །བསྟན་ཚུལ་ཕྱོགས་རེ་བ་མ་ཡིན་པའི་ཐོས་པ་དང་། །བསམ་  
 པ་དང་། །སྒྲུབ་པ་གསུམ་བསྒྲིལ་གྱི་སྒྲོན་ས་བསྟན་པའི་བྲིམས་སུ་བཅའ་བ་འདི་  
 དག་སྒྲོ་ཐམས་ཅད་ནས་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་དུ་དར་ཞིང་རྒྱས་ལ་ཡུན་རིང་དུ་  
 གནས་པ་ལ་བསྟན་བྱའི་གནས་ལ་བག་ཡོད་ཚུལ་མཐུན་གྱིས་གནས་པ་གཞིར་  
 བཟུང་། །མངོན་པ་མངོན་ལས། །སྟོན་པའི་དམ་ཆོས་རྣམ་གཉིས་ཏེ། །ལུང་དང་  
 རྟོགས་པའི་བདག་ཉིད་དོ། །དེ་འཛིན་བྱེད་པ་སྦྱ་བྱེད་པ། །སྦྱབ་པར་བྱེད་པ་ཁོ་  
 ན་ཡིན། །ཞེས་པའི་དོན་བཞིན་ལུང་སྟེ་སྟོན་གསུམ་ལ་འཆད་ཉན་གྱི་སྒྲོན་ས་བསྟན་

སྤྱངས་ལ་སྟིང་ཐག་པས་བཙོན་པ་ཆེན་པོས་ཐོས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་མཁས་པའི་  
གལ་དུ་སོན་པ་དང་། ཐོས་པའི་རྗེས་འདྲུག་སྒྲུབ་པ་སྟིང་པོར་བྱེད། །སྟེ་པའི་  
རྫོང་ལས་ཆོགས་ཁུང་ཐར་པར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཁ་ཕྱིར་བཞུགས་  
སུ་མ་སོང་བར་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་གྱིས་ཉམས་ལེན་ལ་གཞིལ་བས་ལུང་རྟོགས་  
ཀྱི་བཞུན་པ་འཕེལ་བར་མཛད་དགོས།

སྤྱིར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཞུན་པ་དགེ་འདུན་གྱི་སྡེ་ལ་རག་ལས་པ་དང་། དེའི་  
ནང་ནས་ཀྱང་བཞུན་པའི་སྟིང་པོ་དྲི་མ་མེད་པ་ཞུ་སེར་ཅོད་པན་འཆང་བའི་སྡེ་  
ཁོ་ན་ལ་རག་ལས་ནའང་། མ་བུ་དགོན་འདི་དག་དུ་བཞུན་པ་རིན་པོ་ཆེ་འཛིན་  
སྟོང་སྡེ་ལ་གསུམ་མད་དུ་བྱུང་བའི་ངང་ཚུལ་ལས་འགོངས་ནས་ཕྱིའི་རྒྱས་སྒྲོས་  
ཅམ་ཁོ་ན་གཙོ་བོར་བཟུང་ཆེ་ཆུ་མགོ་ནས་རྟོག་པའི་དཔེ་ལྟར་དུ་འབྱུང་སྟེ།  
དེས་ན་གདན་ས་གོང་འོག་གིས་གཙོས་དགེ་འདུན་པའི་སྡེ་རྒྱུ་སྒྲོམ་གཉེར་  
ལ་རྟིང་བསྐྱལ་ནན་པོ་མཛད་དགོས། ད་ལྟ་བཟའ་བདུང་གཉིད་ཀྱི་བདེ་བ་ལ།  
ཆགས་པའི་སྟིང་ཆོས་འདི་ཡིས་མི་འགྲུབ་པས། །དཀའ་སྤྱད་སྤྱག་རུས་བཅོད་  
པར་གྱིས་ཤིག་ཨང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དཔེ་འདུན་པ་ཡིན་ཕྱིན་ལོ་ན་བགས་  
གཞོན་གྱི་དེ་བཅའ་པར་རྒྱན་དུ་དཀའ་སྤྱད་སྤྱག་རུས་དང་ཁ་མ་བལ་བར་ཐོས་  
བསམ་སྒོམ་གསུམ་མཛད་ན་འདི་སྟིང་ཕྱི་སྟིང་ཅིག་འོང་།

སྤྱིར་གསུང་རབ་ཀྱི་གནད་ཐམས་ཅད་སྟེས་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་རིམ་དང་།  
ལམ་གྱི་གཙོ་བོ། དེས་འབྱུང་། བྱང་སེམས། ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་གསུམ་དུ་  
འདུ། དེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་ནལ་མ་སྟེ་བ་ལ་སྤྱག་བདེན་འཁོར་བའི་སྟོང་བཅུད་

གྱི་རྣམ་བཞག་དང་། དེ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱན་འབྱུང་ལས་འབྲས་ཕྱ་རྒྱས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་།  
 དེ་ལས་གྲོལ་བྱེད་ལམ་གྱི་བདེན་པ་དང་། གྲོལ་པ་འགོག་པའི་རང་བཞིན་བཅས་  
 མཛོད་ལས་རྒྱས་པར་བརྟན་པ་ལྟར་ཤེས་པ་གལ་ཆེ་བས་མཛོད་ལ་བསྐྱབ་སྦྱོང་  
 མཛོད་དགོས། དེས་འབྱུང་གི་བསམ་པས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་  
 གྱི་བསྐྱབ་པ་མ་ཐོབ་པ་ཐོབ་པ་དང་། ཐོབ་པ་མི་ཉམས་པར་སྤང་བ། ཉམས་པ་  
 ཐུར་བཅོས་པའི་ཚུལ་སོགས་དགག་སྦྱབ་གནང་གསུམ་གྱིས་བརྟུས་པའི་བཅས་  
 མཆོམས་མཐའ་དག་ཕྱ་ཁིང་ཁིབ་པ་མཁྱེན་པ་འདུལ་བའི་གཞུང་ལ་རག་ལས་པས་  
 དེར་སྦྱོང་དགོས། བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་སྦྱེ་གནས་འཕེལ་བའི་ཐབས་སོགས་རྒྱ་ཆེ་  
 བའི་ལམ་འབྲས་བྱ་དང་བཅས་པ་ཡར་ཕྱིན་ལས་རྒྱས་པར་སྟོན་པས་ཡར་ཕྱིན་དང་།  
 ཟབ་མོ་ལྟ་བའི་གནད་མཐར་ཐུག་པའི་གོ་བ་དབུ་མའི་གཞུང་ཐོས་བསམ་ལ་རག་  
 ལས་པས་དབུ་ཡར་གཉིས་ལ་དེས་པར་སྦྱོང་དགོས་ དབུ་ཆད་སེལ་འཛིང་བརྟོལ་  
 དུ་གྲགས་པ་བཞིན་རྣམ་འགྲེལ་གྱི་རིགས་ལམ་སྤངས་པ་དབུ་མའི་ལྟ་བའི་རྒྱུད་སྦྱིན་  
 བྱེད་དུ་འགོ་བར་མ་ཟད། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ལ་རིགས་པའི་རྗེས་  
 སུ་འབྲང་བའི་དེས་པ་རྟེན་པའི་སྟོན་སྦྱབས་འགོ་བརྟན་པོ་འོང་བ་ཡང་ཆད་མའི་  
 གཞུང་ལུགས་ལ་རག་ལས་པས་ཆད་མ་དེས་པར་སྦྱོང་དགོས། མདོར་ན། བརྟན་  
 པའི་གནད་དང་། ས་ལམ་བཟོད་ཚུལ། གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་གྱི་རྣམ་བཞག་  
 ཤེས་པ་མཆོན་ཉིད་གྱི་བསྐྱབ་སྤངས་ལ་རག་ལས་པའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས་མདོ་དབུས་  
 གྱི་ཆོས་སྡེ་ཆེན་པོ་ཀྱན་དུ་ཐོག་མ་ནས་མཆོན་ཉིད་གྱི་བཤད་བྲལ་རྒྱ་རྒྱས་པ་ཡིན། མདོ་  
 རྩོགས་གྱི་བཀའ་དགོངས་འགྲེལ་མཐའ་དག་གི་དོན་བརྟུས་པ་བཀའ་པོད་ཆེན་པོ་

ལྷ་ཡིན། དེ་དག་གི་སྒོ་བ་གཉེར་ཡང་ཁ་ཕྱིར་བཞུགས་སུ་མ་སོང་བར་རྒྱུད་སྤེལ་དུ་  
བསྐྱོར་ནས་ཆོག་གཅིག་ཀྱང་འདོར་རྒྱུ་མེད་པར་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས།

ལམ་རིམ་ཡང་པོ་ཏི་ལྷ་ལས་དོན་གཞན་ཞིག་སྟོན་པ་མིན་པར་ཕར་ཕྱིན་  
གི་གཞུང་ནི་ལམ་གྱི་ཉམས་ལེན་དངོས་གཞི་དང་། བྱད་པར་ཕར་ཕྱིན་ཐ་  
མ་གཉིས་སྒོ་བ་ཚུལ་དབུ་མ། སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྐྱེས་བུར་བསྐྱབས་ཏེ་རང་  
གཞན་གྱི་སྟོན་པ་དང་བཞུན་པའི་བྱད་པར། རང་གི་སྟོན་པ་ཁོ་ན་སྐྱབས་  
སུ་འོས་པའི་རྒྱུ་མཆན། སྐྱབས་སུ་འགོ་ཚུལ་སོགས་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་  
མཁྱེན་པ་རིགས་པས་བསྐྱབས་ཏེ་ཆད་མས་ངེས་པ་རྟོན་པ་ནམ་འགྲེལ་ལ་རག་  
ལས་པས། རྣམ་འགྲེལ་ནི་ལམ་རིམ་རིགས་པས་སྐྱབ་ཚུལ་ཡིན། མཛོད་  
གནས་དང་པོ་གསུམ་གྱིས་སྤྱད་བདེན། བཞི་པས་ལས་དང་ལྷ་པས་ཉོན་མོངས་  
པ་ཕྱ་རྒྱས་བཞུན་པས་དེ་གཉིས་གྱིས་ཀྱན་འབུང་། ཉམས་སུ་ལེན་པ་པོའི་  
གང་ཟག་དང་སྦྱང་བུའི་ལམ་ འབྲས་བུ་སྟོམས་འདུག་སོགས་གནས་ཕྱི་མ་  
གསུམ་གྱིས་སྟོན་པས་མངོན་པ་མཛོད་གྱིས་ཁྲུང་འབྲིང་ཐུན་མོང་བའི་ལམ་  
བཞུན། ས་ལམ་གྱི་རྟོགས་པ་དང་ཡོན་ཏན་དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་མ་ཚུལ་  
ཁྲིམས་ལ་རག་ལས་ཤིང་དེ་སྟོན་བྱེད་འདུལ་བ་ཡིན་པས་དེ་ཐམས་ཅད་ལམ་  
རིམ་གྱི་སྤེལ་དུ་འབབ་པས་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་གཅིག་གཅིག་གི་འགལ་  
ཆར་མ་སོང་བར་ཕན་ཚུན་གྲོགས་དང་ཡ་མ་བྲལ་བར་མཛོད་དགོས།

རྗེའི་རིང་ལུགས་ནི་ལྷ་སྟོན་སྤྱོད་གསུམ་ཆ་གང་ནས་བཀའ་དང་དགོངས་  
འགྲེལ་དཔང་པོར་བཞག་ནས་དཔུང་ན་འབྲེལ་པ་དང་བྲལ་བ། མཆོག་ཐུན་གྱི་

དངོས་གྲུབ་གང་ཞིག་བསྐྱབ་ཀྱང་འདིས་མ་ཆོག་པ་མེད་པས་ཆོས་ཚུལ་འདི་ལ་ཐོས་  
བསམ་སྒྲུབ་གསུམ་ཆིག་དྲིལ་དུ་བྱེད་པ་ལས་གཞན་ལ་འགྲམ་ཆུ་ལྔ་མེད་གོས།  
གང་ཡང་མ་སྦྱངས་པའི་ལས་དང་པོ་བ་ཞིག་ལ་སེམས་ངོ་བསྟན་པ་ཙམ་གྱིས་གྲོལ་  
པ་ཐོབ་མི་སྲིད་པར་མ་ཟད་ལམ་གོལ་བར་འགྱུར་སྲིད་ལ། ཅ་རྒྱུད་དང་སེམས་  
གནས་པའི་ཉམས་ལེན་ཉི་ཆེ་བ་རྩུང་ཟད་གོམས་པས་འབྲས་བུ་སྤངས་ཏྲིགས་མ་  
ཆང་བ་མེད་པའི་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་ན་རྒྱ་འབྲས་འཆོལ་བར་འགྱུར།

དེས་ན་བཀའ་པོད་སོ་སོའི་ཅ་བ་དང་། རྒྱ་འགྲེལ་ཆད་ལྔ། རྩེ་ཡབ་  
སྤྲས་ཀྱི་གསུང་རབ། ཡིག་ཆའི་ཐལ་ཕྱེད་། སྤྱི་དོན། ཟུར་བཀོལ་གང་ཡོད་  
བཅས་ལ་དབྱེད་པ་དང་སྒྲགས་པའི་སྦྱོར་སྦྱངས་ནི་རུས་ཐུག་པ་དང་། རྩོད་ཡིག་  
གི་གོ་རིམ་བཞིན་རྩོད་པ་མཇུག་ན་གཞུང་ཆེན་མོའི་ས་ཁོངས་ཀྱན་ལ་འཆོམས་  
ལུས་མེད་པར་ཆ་སྒྲུབ་ཀྱིས་རྩོད་པ་འགོ་ཐུབ་པའི་དགེ་མཆན་ཆེ་ལ། རིང་  
པོར་མི་ཐོགས་པར་གཞུང་ལུགས་རྒྱ་མཚོའི་ཕ་རོལ་དུ་སོན་པའི་མཁས་པའི་གོ་  
འཕང་ཐོབ་པར་འགྱུར་ཞིང་། གཞུང་ཆེན་མོར་ལུང་རིགས་ཀྱིས་བཅར་ཤ་ཆོད་  
པ་ཞིག་མེད་པའི་ཐོས་བསམ་དང་ཉམས་ལེན་ནི་གཟུགས་བརྟན་ཙམ་དུ་འགྲོ།

### ༥༥ ཉན་རེའི་སྒྲོབ་གཉེར་ཇི་ལྟར་མཇུག་དགོས་ཤི་ན།

ཆོས་རའི་རྩོད་པ་དང་དམ་བཅའ་སོགས་གང་གི་སྐབས་སུ། བ་སྟད།  
འཁོར་གསུམ། ཐལ་དེབ། རྣམ་འགྱུར། ཏྲགས་གསལ་གཏོང་ཚུལ། ལན་  
འདེབས་ཚུལ་སོགས་གྲ་ས་ཆེན་པོའི་ལུགས་སྒོལ་དང་མཐུན་པ་སྒྲོ་སང་རེ་བ་བྱ།  
རྩོད་པ་གནད་དུ་འགྲོ་བ་སྦྱོར་སྦྱངས་ལ་རག་ལས་པས། ཆ་གང་བཀྲས་སྒྲུབ་སོགས་

ཀྱི་དཀའ་བ་བྱུང་དུ་བསད་ནས། རང་རང་གི་སྒོ་ཆོད་དང་བསྐྱུན་པའི་སྒོ་འཛིན་  
དང་། སྒྱུར་སྐྱུངས་ལ་ཚུ་པོའི་རྒྱུན་ལྟར་འབད་དགོས།

མཆན་ཉིད་གྲ་ཆང་གི་གཞུང་རྒྱགས་སུ་བསྐྱུས་གཞུང་། སྒོ་ཏྲགས།  
ཕར་ཐུན་སྒྱི་མཐའ་དཔྱིད། ལེགས་བཤད་སྙིང་པོའི་རང་རྒྱུད་པའི་བར་དང་།  
ཅ་ཤེས། དབུ་མའི་སྒྱི་དོན་དང་མཐའ་དཔྱིད་ནམས་མཐའ་ཆགས་སུ་རྩྭ་གས་  
དགོས་ འདུལ་སྡོམ་རྒྱས་བསྐྱུས་དང་མཛོད་ཀྱི་ཐར་ལམ་གསལ་བྱེད་གཉིས་  
ཚོད་པའི་བབས་དང་བསྐྱུན་ཏེ་གང་འགྲོ་རེའི་རྒྱགས་སྒྲོད་རྒྱ་དང་། རང་  
སྒོའི་རྒྱས་པ་དང་བསྐྱུན་ནས་སྐབས་གང་བབས་ཀྱི་རྒྱ་གཞུང་ཆོད་ལྷན་ནམས་  
དང་། རྩེ་ཡབ་སྐྱས་ཀྱི་གསུང་རབ། འདི་གའི་ཡིག་ཆ་སོགས་ཆོགས་རྒྱགས་  
ལོ་ལྟར་འཆར་ཅན་དང་། ཅ་འདུག་གི་ཀྱི་ཆེན། ལམ་རིམ་ཆེ་ཆུང་། ནམ་  
བཤད། གསེར་ཕྱེང་སོགས་རྩེ་ཡབ་སྐྱས་ཀྱི་ལེགས་བཤད་སྒོ་དང་འཆོམས་  
པ་རེ་ཐུགས་ལ་འཛིན་ཐུབ་ན། དེ་ལས་ལྷག་པའི་བདག་ལ་དྲིན་གཙོ་དང་  
རྒྱབ་པའི་མཆོད་པ་འབུལ་ཚུལ་མེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད།

རྩེ་གུང་ཐང་པས། དོན་གྱི་ཅན་པོ་ཆོག་གི་འཁར་བ་ལ། །བརྟེན་ཕྱིར་  
གཞུང་ཆེན་སྒོ་འཛིན་མི་བྱེད་པར། །དཔེ་སྒྲོག་ཙམ་དང་ངག་སྒྲོས་ཐན་ཐུན་  
གྱིས། ཉིན་རེ་འགྲོ་ཐབས་དེས་ཀྱང་མི་ཕན་པས། །དཔེ་འཛིན་སྒྱུར་སྐྱུངས་  
ཡུན་དུ་གྱིས་ཤིག་ཨང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ནི་ནམས་སྤྱོད་ཅན་པོའི་ལམ་སྟོན་  
ཡིན་པས། སྒོན་གྱི་སྒྲིགས་ལམ་བཞིན་གཞུང་ཆེན་མོའི་ཅ་འགྲེལ་གལ་ཆེན་  
ནམས་སྒོ་འཛིན་མཛད་དགོས་པ་མ་གཏོགས། དུས་རབས་གསར་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་



པ་ཆོའི་སློབ་གཉེར་བྱེད་སྒྲུངས་ཀྱི་ལམ་སློལ་ཡམ་ཡོམ་དཔེ་སློག་ཙམ་འདིས་  
གཞུང་ཆེན་མོར་གཏིང་ཟབ་ཅིང་བདར་གཞོད་པའི་སློབ་གཉེར་ཡོང་མི་ཐུབ་  
པས། དཔེ་ཆ་སློ་འདོན་འདིའི་ཐོག་ལས་སྡེས་ཉིང་བསྐྱལ་ནན་པོ་ཞིག་རྒྱན་  
དུ་མཛད་དགོས། དཔེ་ཆ་བཟུང་བ་བཟེད་དུ་བརྟུག་པ་དང་། མ་བཟེད་ཀྱང་  
ནི་ཙའི་མཆི་འདོན་པ་ལྟར་སོང་ན་དགོས་པ་རྒྱུད་བས་དཔུད་པ་དང་སྒྲགས་པའི་  
སྒྲུར་སྒྲུངས། སློ་ཁ་གང་མཐོ་བའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དག་ལས་དཔེ་བྲིད་  
ལུ་བ་དང་འཕྲོས་པ་དོགས་གཙོད་སོགས་མཛད་དགོས།

རང་རང་གཞུང་གི་བཟོད་བྱ་དགོས་དོན་སོགས། །མ་མཐོང་གསལ་འབྱེད་  
ཆོག་འབྲི་སྐམ་པོ་དང་། །རིགས་པས་དཔུད་པ་མི་བཟོད་གོ་བོ་བ་ཀྱི། །བམ་  
བཤད་འདིས་ཀྱང་བདར་གཞོའི་ཆོད་པས། །གོ་རིགས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བར་སྒྲུངས་  
ཤིག་ཨང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བམ་བཤད་ཀྱི་གོ་བ་ཙམ་གྱིས་བདར་གཞོའི་  
ཆོད་པས་ཆོས་གྲ་ནས་གོགས་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་རྣམས་དང་ལྟན་གཅིག་དུ་  
གོ་རིགས་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་སློ་ནས་བཀལ་བཏགས་ཀྱིས་གཏན་ལ་འབེབས་དགོས་  
པ་ལས་ཆོས་གྲར་སོང་བ་ཉི་མ་འཕུད་ཐབས་ལྟ་བུར་གྱུར་ན་རིན་ཆེན་གླིང་དུ་  
གཉིད་ཉལ་ནས་སྡོད་པ་བཞིན་ཅི་ཡང་མི་འོང་།

འགའ་ཞིག་གིས་གཞིན་དུས་སློབ་གཉེར་དགའ་རབ་བྱ་ཁུལ་བྱས་ཀྱང་ནར་  
སོན་ནས་རྒྱུད་བསྐྱར་དུ་བཏང་སྟེ་འཆི་ཁར་ཅི་ཡང་མི་ཤེས་པའི་སློན་པ་བྱས་ནས་  
འཕྲོད་གོས་བྱུང་ཆོང་ལ་བ་འབྲས་མེད་ལྟ་བུར་འགྲོ་བས། མི་ཆོ་རིལ་པོ་གཞུང་  
ཆེན་མོར་ཐོས་བསམ་གྱིས་དུས་འདའ་བར་བྱས་ཏེ་ཆོ་འདིའི་སློབ་གཉེར་གྱིས་ཕྱི་

མའི་སློབ་གཉེར་ལ་མཆོམས་སྦྱོར་བྱུང་པ་ཞིག་མཛད་དགོས་ཞེས་གསུངས་ཡོད།

གེས་རབ་ཡོད་བཞིན་དུ་ཆོགས་དང་ཆོས་གྲུ་མི་འགྲིམ་པ་སོགས་བག་མེད་  
དུ་སྡོད་མཁན་རིགས་ཕྱང་ཆེ་སྒྲ་མ་དགེ་བསྐྱོས་དང་ཤག་གི་དགེ་གན་ནམས་ཀྱིས་  
རྟེན་བསྐྱུལ་ནན་པོ་བྱེད་དགོས། གལ་སྲིད་དབང་རྩལ་ཞིག་ཡིན་ཆེ་ཆོགས་ཆོས་  
གྲར་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་གྱི་ཆེན་པོ་བྱེད་མ་རྣམས་ཀྱང་ཆོག་ཙམ་ཐོས་པ་ལ་  
ཕན་ཡོན་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་ཅིང་། སྤྱིགས་འོག་ནས་འཆང་གྱི་ཞེས་གསུང་  
སློབ་ཡོད་པ་བཞིན་བརྟན་པ་རིན་པོ་ཆེར་ཡང་ཡང་མཛལ་བར་དཀའ་བའི་ཚུལ་  
བསམས་ནས་དགེ་འདུན་པའི་ནང་བྲིམས་བཞིན་ཆོགས་ཆོས་གྲར་རྒྱན་དུ་ཕྱེབས་  
བྱུང་ན་ཆོགས་གསོག་དང་ཁ་འདོན་དགེ་སྦྱོར་འདི་ལས་ལྷག་པ་མེད་ལ། གྲ་  
མང་གི་མིག་ལྟོས་དང་སྤྱིགས་ལམ་ལའང་ཕན་ཆུབས་ཆེ།

ལས་དང་པོ་བའི་སྐབས་སུ། ཅི་བྱས་ཆོས་ཀྱི་གོགས་སུ་འགྲོ་བ་འདི། འོགས་  
ངན་འདུ་ཆོགས་མང་བའི་སྦྱོན་ཡིན་པས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྒྲོ་མཐུན་དང་  
འོགས་པོའི་མིང་ཅན་ནམས་དང་། ནང་མི་ཉེ་འབྲེལ། སྤྱིན་བདག་དང་འབྲུལ་  
པ་སོགས་གྲ་ཤག་དུ་ཆོགས་ཏེ་ཁ་བཅའ་བྱས་ནས་སྡོད་པ་ནི། མི་ཆེ་སྟོང་ཟད་དུ་  
གཏོང་ན། འདོན་མེད་ངག་འབྲུལ་རང་ཤོད་ཅིག་ཅས་དང་། འདོན་མེད་ལོང་  
གཏམ་ཆགས་སྤང་འཕེལ་བའི་རྒྱ། བྱིན་མེད་བྱ་བཞག་མི་ཆེ་སྟོང་ཟད་བྱེད།  
གཉེན་དང་ལོངས་སྦྱོད་སྤྱག་བསྐྱུལ་སྦྱོན་པ་སྟེ། ཉེས་དམིགས་དེ་གསུམ་སྟིང་  
གི་དཀྱིལ་དུ་ཆོངས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ངག་འབྲུལ་འདི་ནི་བརྩོན་འབྲུས་  
དང་སློབ་གཉེར་ལས་ཉམས་བྱེད། ཆགས་སྤང་དང་མི་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཕུང་

སྒྲིབ་འདེན་ཕྱིན། མི་ཆེ་སྒྲིབ་ཟད་དུ་གཏོང་བའི་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཡིན་པས་ཁ་བརྒྱལ་  
བྱས་ནས་བཞུགས་མི་རུང་། བས་རྒྱུན་དུ་ལས་སྒྲིབ་དང་དགེ་ཅན་སོགས་ཀྱིས་ཆད་  
འཛིན་ནན་པོ་ཞིག་མཛད་དགོས།

### ༦༥ སྒྲིབ་གཉེར་གྱི་བར་ཆད་དང་དེ་བསྒྲིག་ཐབས་ཇི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན།

འཆད་ཅན་སྒྲིབ་གཉེར་མཛད་བཞིན་པའི་སྐབས་གནས་སྒྲིབ་སོགས་  
སྒྲིགས་གཞན་དུ་འགྲོ་སྟོན་མང་ན་སྒྲིབ་གཉེར་མཐར་མི་ཐོན་ཞིང་མིག་ལྟོས་ལ་  
གནོད་པས། སོང་ནས་ལྷམ་ཟད་པ་ལས་བསྟད་ནས་ལྷམ་ཟད་པ་དགལ། ཞེས་  
རང་རེའི་དམ་པ་གོང་མ་ནམས་ཀྱིས་གསུང་སྟོལ་ཡོད་པ་བཞིན་གདན་སར་སྟོན་  
ཚུགས་པ་ཞིག་མཛད་དགོས། སྐབས་འགར་ནང་ནས་བཤད་གཏམ་འབྲུད་པ་  
ལྟ་བུ་དང་། དེས་འབྲུང་སྒྲུ་སྒྲུར་ལྟ་བུས་རེར་འགའ་རིམ་བྱོན་དུ་འགྲོ་འདོད་གར་  
བ་དང་། སྐབས་འགར་མཛལ་སྒྲིབ་ལྟ་བུ་སྒྲུང་འབྲུམ་ལ་ཕྱིན་ན་སྒྲམ་པ་དང་།  
སྐབས་འགར་ནང་དུ་འདྲེལ་ནས་ཁ་འདོན་དགེ་སྦྱོར་ཁོ་ན་ཕྱིད་འདོད་པ་སོགས་  
སྒྲིབ་གཉེར་ཕྱིད་བཞིན་པའི་སྐབས་སེམས་ལ་འཆར་སྟོ་སྒྲ་ཆོགས་ཤར་བ་འདི་  
ཐོས་བསམ་གྱི་བར་ཆད་མིན་པའི་དེས་པ་མེད། ཤེར་མདོ་ལས་བདུད་ལས་ཇི་  
སྟོན་ཅིག་གསུངས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ངོ་ཤེས་ནས་སྟོང་བ་གལ་ཆེ།

སྒྲིགས་དུས་སྒྲོ་དང་བསོད་ནམས་དམན་པའི་ཕྱིར། །ལྷག་པའི་ལྟ་དང་  
ཡི་དམ་ཆོས་སྒྲུང་ལ། །ཅི་གཅིག་གསོལ་འདེབས་ཕྱག་མཆོད་མཐུན་པ་སོགས་།  
ཆོགས་བསགས་སྒྲིབ་སྟོང་འབད་པ་དག་པོ་ཡིས། །ཞིང་གི་མཐུ་ལ་རྒྱབ་བརྟེན་  
གྱིས་ཤིག་ཨང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བསོད་ནམས་དམན་པས་བར་ཆད་དེའི་



ཤེར་ཕྱིན་གྱི་མདོར་བདུད་རྩིས་ཏོ་ཅན་གྱི་དབྱང་ཚོགས་ཡན་ལག་བཞིར་སྐྱུ་ལ་ནས་  
 ཤེར་སྤྲིང་གི་མདོ་གསུངས་པ་ལ་བར་ཆད་བྱེད་དུ་འོངས་པ། བརྒྱ་ཕྱིན་གྱིས་ཤེར་  
 ཕྱིན་ཟབ་མོའི་དོན་ཡིད་ལ་བྱས་པས་བརྒྱུག་པར་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱུན་དུ་ཆོས་གྲུ་  
 རྒྱ་རིམ་གྱི་མདོ་བརྒྱུག་སྐབས་དམིགས་པ་མ་གཤེད་བར་མཛད་ན་དེས་བརྒྱུག་ཐུབ།  
 ཆོས་རའི་རྒྱ་རིམ་ཞེས་པ་སློབ་གཉེར་པ་ནམས་ཀྱི་རྒྱའི་རིམ་གྱི་ལ་ཆེད་དུ་དམིགས་  
 པ་ཡིན་པས་ཁ་གཤེད་མིག་གཤེད་མེད་པར་དམིགས་པ་བརྟན་པོར་མཛད་ན་བར་  
 གཅོད་མཐའ་དག་འདིས་བརྒྱུག་པས། ར་བདུང་སྐྱབ་བདུང་གི་ཞབས་རིམ་ལོགས་  
 སུ་བསྐྱབ་མི་དགོས་སྟེ།

འགའ་ཞིག་གིས་སློབ་གཉེར་ལ་བར་ཆད་ཆེ་ཞེས་སློབ་གཉེར་སྟོད་དུ་བཏང་  
 དུས་བར་ཆད་གཏོང་མཁན་དེའི་འདོད་ཐོག་དུ་སོང་བ་ཡིན། དཔེར་ན། མེ་  
 འབྱུང་དུ་མི་འཇུག་པའི་རྒྱུན་བྱུང་ཆེ་མེ་མ་སྐར་བར་བཞག་པ་དང་འདྲ། དེ་  
 བས་བྱུང་གིང་སོགས་བསྐྱན་ནས་མེ་ཆེར་བཏང་ན་རྒྱུང་སོགས་ཅི་ཙམ་ཆེ་བ་དེ་  
 ཙམ་གྱིས་མེ་སྟོབས་ཆེར་སོང་སྟེ། མེ་མི་འབར་བའི་རང་དབང་མེད་པ་ལྟ་བུ་  
 ཡིན་ཕྱིར་ལས་སྟེ་ནམས་ཀྱིས་ཉིང་བསྐྱུ་དང་མང་མང་གིས་ཀྱང་ཐུགས་ཁུར་  
 བཞེས་ཏེ་བར་ཆད་ཡོང་སྐབས་སུ་ལྟག་པར་སློབ་གཉེར་ལ་འབད་དགོས།

རྒྱུར་རྒྱུ་ཁྲིམས་དག་པོ་སྤང་མཁན་དང་། མཆོག་གསུམ་རིན་པོ་ཆེར་  
 རྒྱུ་ཁལ་ངེས་པའི་སྐབས་འགྲོ་དང་ལྡན་པ་ལ་གདོན་འདྲེས་གནོད་པ་འབྱུང་མི་སྲིད་  
 མོད། འོན་ཀྱང་རྒྱུན་ངན་རེ་དང་འཕྲད་ཆེ་འདི་ཆོ་རང་རང་གི་འཆར་སློ་ཕྱིན་  
 ཅི་ལོག་དང་། རྒྱུན་བསགས་ཀྱི་ལས་ངན་པས་བསྐྱུ་བ་ཡིན་པས་རང་གི་རྩ་བའི་

ཐུ་མ་དང་དབྱེར་མེད་འངས་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོར་གདུང་བྱགས་དྲག་པོས་གསོལ་བ་བཏབ་སྟེ་དམིགས་བརྩེ་མ་གངས་གསོག་ལ་འབད་ན་སྦྱོན་མེད་པས་ཉིན་རེ་བཞིན་དམིགས་བརྩེ་མ་བརྒྱ་རེ་མི་ཆད་ཅིང་། དེ་ལས་མང་བ་སྟོང་ལ་སོགས་པ་བརྒྱས་ན་རིགས་གསུམ་མགོན་པོ་སོགས་ལྟ་གཞན་བྱུར་ནས་བསྐྱབ་མི་དགོས་པར་མཆི། ཨ་རྒྱ་པ་ཙོ་སོགས་བརྒྱས་པའི་ཕན་ཡོན་མཐའ་དག་འབྱུང་།

འགའ་ཞིག་གིས་རྒྱལ་གདོན་སོགས་ཀྱི་གཉེན་པོ་ཡིན་ཟེར་ནས་ཕྱིའི་གདོན་བཞེགས་འདུལ་བའི་ཐབས་ཁོ་ན་གཙོ་བོར་བཟུང་སྟེ་ཆེ་འདྲིའི་ལག་ཆ་ལྟ་བུ་བྱས་ནས་དྲག་སྤྲུག་ཁོ་ན་ལ་འབད་པ་འདི། བརྒྱས་བཟོད་མང་ན་རྒྱ་ཁྲར་སྟེ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་མི་འགྲོ་བའི་ངེས་པ་མེད་ཅིང་། ནང་སེམས་འདུལ་བའི་ཐབས་གཅིག་ཕུར་དམིགས་ནས་མཛོད་ན་ཕྱིའི་རྒྱལ་གདོན་སོགས་ཁར་ལ་ཐུལ་འགྲོ་བ་ཡིན་

༥༥ རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ནམས་ཀྱིས་ཆོས་སྦྱོང་བ་སྟེན་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན།

སྦྱར་ཆོས་སྦྱོང་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཟུན་དོན་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་ཐུགས་ལ་དགོངས་རྒྱུ་མེད་ནའང་སྦྱབ་པ་པོ་སོ་སོའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་བྱ་སྦྱོང་ཐམས་ཅད་བཟུན་པ་ལ་མ་འདྲིན་པའི་ཐབས་འདྲེན་དུ་མི་འགྲོ་བ་ཞིག་དང་རང་ཉིད་བཟུན་དག་དམ་ཉམས་ཀྱི་གས་སུ་མ་ཚུད་པ་ཞིག་མ་མཐའ་དགོས་པའི་ཐོག་གཏོར་འབུལ་དང་འཕྲིན་ལས་བཅོལ་བ་སོགས་ཀྱིས་ལས་ལ་བསྐྱལ་བའི་རྒྱ་ཁྲེན་ཆོགས་ན་ཆོས་སྦྱོང་སྤང་མ་ཆོ་རང་དགར་བཟུང་མི་ཡོང་།

སྦྱབས་སྒྲ་མའི་སྦྱང་ཇེའི་རོལ་པར་བཟ། །འདི་ཁོ་བོའི་ཆོས་སྦྱོང་བ་སྟེན་ཚུལ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རང་རེ་ཆོས་བྱེད་པ་ནམས་ཀྱིས་རྒྱན་དུ་བྲི་མ་

དང་མཆོག་གསུམ་གྱི་བྱིན་མཐུ་ལ་རེ་ལྟོས་བྱེད་པ་ལས་གཞན་པའི་མགོན་སྐབས་  
བཅའ་མི་དགོས་སྟུང་། སངས་རྒྱལ་ལ་སྐབས་སུ་སོང་བས་འཛིག་རྟེན་པའི་ལྷ་  
ཆངས་དབང་སོགས་ལ་ཡང་སྐབས་འཆོལ་མི་རུང་ན་ཡི་དྲགས་གྱི་རིགས་སུ་གྱུར་  
པའི་ལྷ་སྐྱེས་གཞན་ལ་ལྷ་ཅི་སྟོས། དེ་དག་ལ་གཏོར་མ་གཏོང་བའི་ཆེ་ཡང་  
སྟིང་རྗེ་དང་གནས་སྐབས་གྱི་གྲོགས་འཆོལ་བའི་བསམ་པ་བསྐྱེད་དགོས་ཞེས་  
གསུངས་ཡིད།

རྗེ་སྟོ་བཟང་འཕྲིན་ལས་ཀྱིས། སྐབས་དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྟོ་མི་  
གཏོད། །ཁྲོགས་མི་མིན་འབྱུང་པོར་སྟོ་ཅི་གཏད། །ཅིས་གསུངས་པ་ལྟར་  
མི་མ་ཡིན་ལ་སྟོ་ཅི་གཏད་ནས་གསོལ་མཆོད་བྱས་དྲགས་ན་རང་ཉིད་ཀྱང་  
སྐྱེ་བ་ཕྱི་མར་ཁོང་ཆོའི་འཁོར་གྱི་གས་སུ་མི་སྐྱེ་བའི་ངེས་པ་མེད། གལ་སྲིད་  
དགེ་ཚུལ་སྟོང་ན་མས་ཀྱིས་ཆོས་སྟོང་རེ་བཞེན་དགོས་ན་མུར་མང་ད་མ་རེ་  
ཐོན་དང་དེས་ཆོག་ཅིས་གསུངས་ཡིད།

གཞན་ལ་གནོད་སེམས་ཀྱིས་དྲག་བསྐྱལ་ཅམ་ཡང་བྱེད་མི་ཆོག་ལ་རང་  
དོན་ཕན་བྱ་རེའི་ཆེད་དུ་ཆོས་སྟོང་བྱི་ལྟར་ཐད་ན་ཆོག་སྟུང་པ་ལྷན་རྟགས་ཡིན་  
ལ། གལ་སྲིད་རང་ཉིད་ཀྱིས་ལས་འབྲས་རྟོག་པ་དང་དམ་ཆོག་ཉམས་ཆག་གི་  
ཉེས་པ་བསགས་ཡོད་ཆེ་གནོད་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཕྱིར་ལོག་སྲིད་པས་དེ་  
འདྲ་གཏན་ནས་གནང་མི་རུང་། སྐབས་འགར་བྱད་ཕུར་གྱིས་གནོད་པའི་ངོ་བྱུང་  
ཆེ་བྱད་ཕུར་ཡང་གཏོང་བ་པོ་ཁོར་ཆོལ་ཕྱིར་སྒྲིག་ཐབས་བྱས་ན་མི་ལེགས་ཀྱང་།  
ལྟར་མི་ལྟགས་པའི་ཐབས་སྤང་འཁོར་དང་བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ་བསྟོམ་པ་

སོགས་ལ་འབད་ན་གནོད་པ་རང་ཡལ་དུ་འགྱོ།

ཡི་དམ་ཆོས་སྐྱོང་ཡང་རང་གི་པ་མེས་ཀྱིས་བརྟེན་པ་དང་བྱིན་རྒྱལས་དང་  
འཕྲིན་ལས་མཉུར་བ་སོགས་ཀྱི་གྲགས་ཆེ་བ་ཙམ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་ཡི་དམ་  
དང་ཆོས་སྐྱོང་གི་མིང་ཐོགས་ཆད་བརྟེན་ན་འཕྲལ་ཡུན་དུ་མི་གིས་པ་ཡང་འབྱུང་  
སྟེ། གལ་སྲིད་ཡི་དམ་ཆོས་སྐྱོང་རེ་བརྟེན་དགོས་ཆེ་རྗེ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་  
པའི་བཀའ་སློལ་བཞིན་ཡི་དམ་བདེ་གསང་འཛིགས་གསུམ་དང་། མགོན་ཆོས་  
སོགས་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ཆོས་སྐྱོང་བརྟེན་ན་དེས་མི་ཆོག་པ་གང་ཡང་མེད་ཅེས་  
གསུངས་ཡོད།

༡༥ སློབ་གཉེར་པ་ནམས་ཀྱིས་རྒྱན་དུ་ཉམས་བཞེས་མཛད་ཚུལ་རི་ལྟར་  
ཡིན་ཞེ་ན།

ཉམས་ལེན་ཡིན་ཞེས་ཡི་དམ་རེའི་བརྟེན་མཚམས་ལྟ་བུའི་བསྐྱེད་བརྗོད་  
ལ་འབད་པའང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་གི་གནས་ཙམ་ཡིན་ཡང་། གཙོ་བོ་ནི་དཔལ་  
ཨ་ཏི་ག་དང་འཇམ་མགོན་བླ་མ་ཙོང་ཁ་པའི་བཀའ་སློལ་བཞིན་ལུ་མ་ཡོངས་  
རྗོགས་ཀྱི་གནད་འདི་ལ་བའི་ཉམས་བཞེས་རེ་གནང་ན་སྒྲིམ་འདྲ་བ་དུ་མ་ལ་སྟོས་  
པ་མེད། ཉམས་བཞེས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ནི་སྒྲིམ་པ་གསུམ་གྱི་བཅས་མཚམས་རྣམ་པར་  
དག་པ་སྤང་བ་ལ་བྱེད་དགོས་པས། དག་ཚུལ་སྐྱོང་དང་རྒྱགས་བྱང་སེམས་སོགས་  
སྒྲིམ་པ་གང་ཞུས་པ་དེའི་བསྐྱེད་བརྗོད་སྒྲིམ་ཆོག་རེ་མ་མཐའ་སྒོ་འཛིན་བྱས་ཏེ། སོ་  
སོའི་བསྐྱེད་བརྗོད་ཐུངས་ཀྱི་རིམ་པ་རྣམས་དཔེ་བྲིད་དང་དོགས་གཙོད་ཀྱི་སྒྲིན་ས་  
མཁྱེན་པར་མཛད་ནས། ཐ་ན་བྱིན་ལེན་དང་རུང་རྒྱ་འདེབས་པ། ཕྱི་དོའི་ཁ་



ཟས་སྒོང་བ། རྩལ་ལྷག་གཙོང་པ། ཡོ་བྱད་བྱིན་རྒྱབས་སོགས་བཅས་རྒྱུ་ཕྱ་  
 མོ་ཚུན་ཆད་ལའང་སྤང་ཆུང་མི་མཛད་པར་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་ཅི་ཐུབ་མཛད།  
 གལ་སྲིད་ཉེས་ལྟར་གིས་གོས་ཆེ་འཕྲལ་དུ་བཤགས་པར་འོས་པ་ནམས་བཤགས་  
 ཡུལ་མཚན་ཉིད་དང་ཟུན་པའི་བྱང་དུ་བཤགས་སྤྲོམ་ལེགས་པར་མཛད་ནས་ལྟུང་  
 བ་ཞག་དུ་མི་འགོ་བ་ལ་ནན་ཏན་གྱིས་འབད་དགོས།

དང་པོ་ཉིད་ནས་གཅིག་ཤེས་གཉིས་ཤེས་ཀྱན། །སྲིད་པར་འབྱེར་བའི་  
 དམུ་ཤོད་སེམས་ཀྱི་དྲ། །འདི་ཉིད་འདུལ་ཐབས་ཁོ་ནར་འབྱེར་བ་ཡིས། །ཐོས་  
 བསམ་ཆོས་སུ་འགོ་བར་གྱིས་ཤིག་ཡང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་པོ་ཐོས་  
 བསམ་མཛད་པའི་སྐབས་ནས་བརྩུང་གང་ཤེས་པ་དེ་ཉམས་ལེན་དང་སྦྱར་ནས་  
 སེམས་རྒྱུད་འདུལ་བའི་ཐབས་ལ་མ་འབད་པར་ཐོས་པ་ཐོས་རྒྱུ་དུ་སོང་ནས་  
 སེམས་རྒྱུད་སྐམ་པོ་སྐམ་རྒྱུ་དུ་ལུས་ཆེ་གཞུང་ཆེན་མོ་ཤེས་པའི་ཡོན་ཏན་རི་  
 ལྟར་ཆེ་ཡང་རྒྱུན་ངན་ཞིག་དང་འཕྲད་སྐབས་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྦྱོད་པ་  
 བྱིས་པ་མ་རབས་ལས་ཀྱང་ཆེས་ཐ་ཆད་པ། བསྟན་པའི་ཞབས་འདྲེན་བྱ་མཁན་  
 ཟླ་མ་དག་བཤེས་ཆོའི་བྲོད་དུ་དེང་སྐབས་ཡོང་བཞིན་པ་འདི་དག་ཆོས་མ་ཤེས་པས་  
 མ་ལན་པར་ཉམས་ལེན་མེད་པས་ལན་པ་ཡིན།

ཅི་ཙམ་ཤེས་པ་དེ་ཙམ་དུ། །རང་རྒྱུད་ཉོན་མོངས་འདུལ་ཐབས་སུ།  
 གཞོལ་བའི་ཉམས་ལེན་གང་རྣམས་ཀྱིས། །ཐོས་བསམ་བསྒྲོམ་པ་བྱུང་འབྲེལ་  
 བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། རྒྱུན་དུ་སྒྲོབ་གཉེར་དང་ཉམས་ལེན་བྱུང་འབྲེལ་  
 མཛད་དགོས་པ་འདི་ཆེས་ཤིན་དུ་གལ་ཆེ་བས་མ་མཐའ་ཡང་ཉིན་རེ་བཞིན་

སྐྱབས་འགྲོ་མེས་ས་བསྐྱེད། སྐྱ་བཟོད་རེ་དང་བླ་མའི་ནལ་འཁྱོར། དམིགས་  
བཅེ་མ་དང་ཨ་ར་པ་ཙ། མཆི་སྒོན་ལམ་རེ་ཆག་མེད་གསུང་ཐུ། རོགས་  
པ་ལངས་ཕུག་དང་དགོང་མོ་ཉལ་ཕུག དུས་བཞུག་བཞུག་སྐྱོགས་དགེ་ཆུན་  
སོ་སོས་ཚུལ་བཞིན་མཛད་དེ་དགེ་ཕུག་ལའང་དེ་ལྟར་བྱེད་དགོས་པའི་བསྐྱབ་  
བྱ་གནང་ནས་ཁ་དོག་དཀར་དམར་ལྟ་བུའི་སྐབས་ནས་བཟུང་སློལ་ཡ་རབས་  
ཀྱི་སྒྲིགས་ལ་རིམ་གྱིས་གོམས་སུ་འདུག་དགོས།

སྐྱབ་གཉེར་ལ་མི་གཞིད་ན་ཉིན་ཞག་ཕུགས་གཅིག་ཏུ་དགེ་སྦྱོར་ཇི་ལྟར་  
མཛད་ཚུལ་ནི། པཎ་ཆེན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པས་ཞོར་བུ་རྣམ་པར་བཀྲ་བའི་  
མཛེས་ཀྱན་དུ་བཀའ་བསྩལ་པ་ལྟར། གནས་ཁང་བྱི་དོར་དང་ཡོན་ཆབ་གཙོ་  
བོར་གྱུར་པའི་མཆོད་པ་གང་འཁྱོར་ཆག་མེད་འབུལ་བ། ཕུག་སྒོར་དང་ལྷུང་  
བཀགས། ཡིག་བརྒྱ། དམ་ཆོག་རྩི་རྩི་བཟུངས་པ། ཟ་བྱེད་མཁའ་འགྲོའི་  
སྒྲིན་སྒྲིག་སོགས་དམ་ཆོག་དང་སྒྲོམ་པ་རྣམ་པར་དག་ཅིང་ལམ་གྱི་རྩོགས་པ་རྒྱད་  
ལ་སྦྱེ་བའི་མཐུན་སྒྲིན་ཆོགས་གསོག་པ་དང་འགལ་སྒྲིན་སྦྱོང་བའི་ཐབས་  
ལ་འབད་ན། ཉིན་རེ་བཞིན་ཤེས་རབ་རྩེ་གསལ་དང་ཤེས་འཆལ་རྣམས་རིམ་གྱིས་  
ཉམས་ནས་ཐོས་བསམ་གནད་དུ་སོང་བའི་འབྲས་ཏྲགས་སུ་ལྷུས་ངག་ཡིད་གསུམ་  
གྱི་སྦྱོང་པ་རྩེ་དུལ་དུ་འགྲོ་བཞིག་འོང་།

ཉམས་ལེན་དངོས་གཞི་ནི། བླ་མའི་ནལ་འཁྱོར་རྒྱས་བརྒྱས་ཅི་རིགས་ཀྱི་  
གཞུང་བསྐྱངས་པའི་ཐོག་སྦྱོར་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཡོངས་སུ་རྩོགས་པ་  
ལ་ཤར་སྒྲོམ་དང་། བདེ་གསང་འཇིགས་གསུམ་སོགས་ཡི་དམ་གང་ཡིན་དེའི་



༧༥ བཟུན་འཛིན་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་བླ་སྤྱལ་ནམས་ཀྱི་མཛད་པ་ཇི་ལྟར་སྤྱོད་  
དགོས་ཤིང་།

སྤྱིར་བཟུན་འཛིན་ཟེར་བའང་མིང་གོ་ས་ཅན་ཞིག་མ་གཏོགས་གཞན་ལ་  
ཁྱེད་དུ་བབས་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སེམས་ལ་གར་འདུག་མོད། ལྟོན་  
པའི་རྗེས་སུ་རབ་དུ་བྱུང་བའི་དགེ་ཚུལ་སྤོང་ནམས་ཀྱི་ཁྲིད་དུ་བཟུན་པའི་ཁྱེད་  
མ་བབས་པ་སུ་ཡང་མེད། ཇི་སྐད་དུ། བཟུན་འཛིན་གྲལ་མཐུག་དུ་སྡོད་ན།  
རང་རྒྱུད་བསྐྱབ་གསུམ་ལ་ཆགས་གྱིས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རང་གིས་ཁས་བླངས་  
པའི་བཅས་བྲིམས་ལ་གཅེས་སྤྱོད་སུ་ཉེ་སྤང་བ་ལ་བཟུན་པ་འཛིན་པ་ཟེར།

སྤྱི་སྤྱི་བཟུན་དོན་དུ་བྱོན་ན། ཁབ་དང་སྤྱབ་ལག་རྗེས་ཤིག་འཛིན་དགོས།  
འཁོར་བའི་ཟོང་རྟེན་ཞིག་བྱེད་རྒྱུར། ཁཅོད་ཕྱག་བྱ་པོ་རེས་ལོས་ཆོག ཁེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་སྤྱལ་སྤྱི་བཟུན་དོན་དུ་བྱོན་པའི་དགོས་པའི་གཙོ་བོ་ནི་རྒྱལ་  
པའི་བཟུན་པ་རིན་པོ་ཆེར་བཤད་སྤྱབ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ལག་རྗེས་ཤིག་འཛིན་  
དགོས་པ་མ་གཏོགས། མིང་འགྲོ་འདྲན་དོན་ལ་རྟོག་འཆོལ་མཁན། མིང་  
གཞན་དོན་རྟོག་ལ་རང་དོན་བཅང་། མིང་གྲུབ་ཐོབ་དོན་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་མཁན།  
མིང་སྤྱི་མཐུན་དོན་ལ་ཕྱོགས་རིས་རེམ། མིང་གཞུང་དོན་བཟླ་ག་ད་ཀྱགས་  
ཤིང་མཁན། ཞེས་པ་ལྟར་སྤྱིས་བྱ་དམ་པའི་མིང་ཅན་འགའ་རེ་མིང་དོན་མི་  
མཚུངས་ཤིང་། དོན་མེད་ཀྱི་བྱ་བར་མགོ་འཁོར་ནས་གནའ་དེང་གི་རྩ་ཆེའི་ཡོ་  
བྱེད་སྒྲིག་གསོམ་དང་གཟིམ་རྒྱུད་དང་རྒྱུངས་འཁོར་སོགས་ཆོང་པ་ཕྱག་པོའི་ལྷགས་  
ལ་འགྲན་པ། འགའ་ཤས་ཀྱིས་མིང་དང་གོ་ས། ཁ་རྗེ་དབང་ཐང་དང་གཡོག་

འཁོར་སོགས་དཔོན་ཆེན་ཆོའི་ལུགས་ལྟར་བྱེད་པ། མི་ཡུང་བདག་བརྒྱུ་ཅིག་  
བྱ་ན། །ཐུབ་རྩལ་སྒྲིམ་སྒྲིམ་རང་སྟོན་ཅིག །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ནང་པ་སངས་  
ཀུས་པའི་ཆོས་དང་རྒྱལ་འགལ་ལྟག་སྒྲིམ་གྱི་འཆལ་སྒྲིམ་དང་མངོན་ཤེས་ཡོད་  
མཛོག་གིས་མི་ཆོས་སྒྲ་མའི་རྩལ་གྱི་པམ་པ་ཡོན་ཏན་དུ་བཅིས་ཏེ་གཞན་མགོ་བསྐྱར་  
གང་ཐུབ་བྱས་ནས་བརྟན་པར་མ་འབྲིན་པ། འགའ་ཤས་ཀྱིས། བརྟན་པའི་བྱ་  
བར་བཀགས་ནས་དགོན་སྡེ་བསྐྱངས། །ཆགས་སྤང་རུ་མར་སོང་བ་ཡི་རེ་ལུག།  
ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྒྲ་མའི་སྒྲོན་ཏན་དང་རྒྱལ་བརྟན་ལ་རྒྱ་ཁྲིས་པའི་མིང་སྟན་  
པོ་ཞིག་བཀགས་ནས་འབྲེལ་ཡོད་སེར་སྒྲ་པོ་མོ་རྣམས་དགྲ་འདུལ་གཉེན་སྒྲིམ་གྱི་  
བྱ་བར་འདུག་ཏུ་བརྟག་ནས་མངོ་སྤྲེལ་གཡང་ལྟར་། རང་ཉིད་བརྟན་འཛིན་གོང་  
མའི་སྒྲིས་གཡང་དུ་ཚུད་ནའང་བརྟན་པའི་སྒྲོ་རུ་མ་ཚུད་པ། འགའ་ཤས་ལ་ཐོས་  
པའི་ཤེས་རབ་ཡོད་ནའང་། མིག་རྩ་མོར་ལ་གཏད་དེ་ཆོག་ཤེས་གྱི། །གདམས་  
ངག་བྱོ་བའི་ཆོས་བཤད་ཡོད་རེ་ལུག །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་བསྐབ་པ་སྒྲོབ་གཉེར་  
བྱས་པའི་ཡོན་ཏན་དང་དབང་བསྐྱར་རྒྱུད་བཤད་ཐུབ་པའི་མན་ངག་ཡོད་ཆད་གྱིས་  
ལོག་འཆོ་འབའ་ཞིག་ག་ཐང་ཐང་གིས་འབད་ནས་ས་མཆོག་ཙན་དན་སོལ་བར་  
བསྐྱར་ཏེ་ཆོས་ཀྱིས་ངན་སོང་སྒྲུབ་པར་བྱེད་མཁན་སོགས་ལ་ཆེ་འདིར་སྒྲུན་པོའི་  
ཁྲིད་དུ་མཆོན་སྟན་གསུངས་དང་། །ཁ་ཁ་ཟང་ཟང་ཆེ་ཙམ་ཡོད་ནའང་ཕྱི་མར་འབྲས་  
བུ་ངན་པ་མ་སྒྲིན་པར་ཐར་ས་མེད་པས་དེ་ཆོ་ལ་མིག་སྟོས་མངོན་མི་རུང་།

རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས། རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བྱས།།  
ཐར་འདོད་བྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཆལ་ལོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྟོན་

ཤོན་དམ་པའི་རྣམས་ཐར་བཟང་པོ་ལ་ཁ་མིག་ཡར་ལྷ། སྤྱིར་རྒྱལ་བ་རྣམས་ཉག་ཐ་  
 ཞིང་། འབྲུག་པར་རྗེའི་བརྟན་པ་སྦྱུང་བའདུག་མེ་ལྟར་གྱུར་པ་དང་། སྤྱི་འགྲོའི་  
 བདེ་སྤྱིད་ཉིན་བཞིན་འབྲིབ་པའི་ངང་རྩལ་འདི་ཉིད་ལ་དགོངས་ཏེ་བྱེད་བརྟན་འཛིན་  
 གི་སྤྱིས་བྱ་དམ་པ་རྣམས་ཞབས་པད་ཡུན་བརྟན་ངོས་ཟབ་རྒྱས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་  
 རྒྱ་མཚོ་ལྟ་བུར་ཕྱོགས་རེར་མ་སོང་བའི་ཐོས་བསམ་མཐའ་འཁྲུལ་བ་ཞིག་མཛད་  
 པའི་ཐོག་འདོད་རྒྱུད་ཆོག་ཤེས་ཀྱིས་ཁས་བླངས་པའི་བསྐབས་ཁྲིམས་སྤྱོད་ཀྱི་འབྲས་  
 བྱ་བཞིན་དུ་སྤྱང་། ཐོས་དོན་མདོ་སྤྱལ་གྱི་ཉམས་བཞེས་རྩོད་མེད་ཀྱི་སྤྱོད་ནས་  
 འཆད་ཚིན་ཚིམ་པས་གཞན་ལ་རྒྱ་ཆེར་སྤེལ་བ་སོགས་བརྟན་པ་ལ་བྱ་བ་རྒྱ་ཆེན་  
 པོ་མཛད་དགོས།

སྤྱལ་སྤྱི་བྱི་འདོན་བྱས་པའི་མཛད་པའི་དང་པོར་སྒྲ་བྲང་གི་དཔལ་འབྱོར་  
 མངའ་ཐང་རྒྱ་བསྐྱེད། ཕྱག་མཛོད་དང་ལས་བྱེད་འཛིན་ཐང་ཅན་རེ་འཆོལ་  
 སྤྱབ་མི་བྱེད་པར། སྤྱི་ཆེ་འདིའི་མཛད་པའི་དང་པོ་ལེགས་ཆོགས་ཉེན་འབྲལ་  
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཙ་བར་གྱུར་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པ་  
 ཞིག་གདན་དྲངས་ནས་དེ་ལ་གནས་ཀྱི་སྒྲ་མར་གསོལ་བ་བཏབ་སྟེ་བསམ་སྦྱོར་རྣམས་  
 པར་དག་པས་ཡོངས་འཛིན་དུ་བསྟེན། བཀའ་བཞིན་སྤྱབ་པའི་མཆོད་པས་བཤེས་  
 གཉེན་མཉེས་པར་མཛད་རྒྱུ་འདི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ།

གཞུང་ཆེན་མོའི་གསན་བསམ་མཛད་ཞོར་དུ་མ་འོངས་པར་གདུལ་བྱའི་  
 ཁམས་དང་བསམ་པ་མོས་པ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རིམ་གྱིས་བསྐྱོར་  
 དགོས་པས་ཟབ་ཆོས་དབང་བྲིད་ལུང་གསུམ་སོགས་གདམས་པ་མཐའ་དག་ལ་

གསལ་བྱ་ཆེ་བར་མཇད་དགོས། རི་ཁྱུར་གདམས་པའི་དོན་ཐམས་ཅད་རང་རྒྱུ་  
འདུལ་བའི་ཐབས་སུ་འབྱེད་ཏེ་ཐུགས་དམ་ཉམས་བཞེས་དང་ཚོགས་གསོག་སྦྱོབ་  
སྦྱོང་རྒྱུ་དུ་གནང་དགོས་པ་མ་གཏོགས། བོད་མའི་ཡང་སྲིད་འབྲུལ་མེད་ཡིན་  
ནའང་མངལ་སྦྱོབ་དང་དཀོར་སྦྱོབ། འཕྲལ་རྒྱུན་གྲོགས་ངན་དང་འཕྲད་པ་སོགས་  
ཀྱིས་སྦྱོ་བོ་ཐ་མར་འགྱུར་བར་དཀའ་ཚོགས་ཆེར་མེད།

འཆད་ཚིད་ཚིམ་གསུམ་གྱིས་བསྟན་པ་ལ་གང་པན་ཐུགས་ཁུར་རྒྱ་ཆེན་  
པོ་བཞེས་ཏེ་སྒྲིགས་དུས་བསྟན་པའི་སློག་གིང་ཟླ་མེད་པ་ཞིག་ཡོང་བའི་ཐུགས་  
བསྐྱེད་རྒྱུ་དུ་མཇད་དགོས་པ་མ་གཏོགས། རི་གུང་ཐང་པའི་ཞལ་ནས། མི་  
འཛིན་བཞིག་པ་རང་དགའ་ན། །དུས་དང་ཚུལ་བསྟན་ལ་ཁག་ཞོག །ཅེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་དེད་དུས་ཟླ་སྤུལ་རེ་བྱང་ནས་ལུས་ངག་གི་རང་དབང་ནི་འགྲོ་  
བཞིའི་ཐོབ་ཐང་རེད་ཅེས་བག་མེད་གྱི་ལས་ལ་རི་གཟར་ཐབ་དོ་བཞིན་ངམ་ངམ་  
ཐུགས་ཀྱིས་འདུག ལེགས་པའི་ཕྱོགས་ལ་ཚུ་བོ་གྲུན་དུ་འཐེན་པ་བཞིན་བདག་  
ཁྱ་ཐུས་བསྟན་པ་འཛིན་ག་ལ་རྣམ་ཞེས་ཞུས་ནས་དལ་བའི་དེན་ལ་སྤྱིང་པོ་ལེན་འདོད་  
མི་བྱེད་པ་དང་། འགའ་ཞིག་གིས་བག་མེད་པའི་ལས་ལ་འདུག་པ་བདེ་བའི་ཀྱན་  
སྦོང་ངན་པ་ཐུགས་སུ་བཅངས་ནས་བདག་མི་དཀྱུས་མ་ཞིག་མ་གཏོགས་ཟླ་སྤུལ་  
བྱེད་མི་འདོད་ཅེས་སློན་བསགས་ལས་སློན་བཟང་པོའི་མཐུས་རྟེན་པའི་དལ་དེན་  
གྱི་ནང་ནས་ཀྱང་སྦྱོས་སྟོབས་གྱི་རྣམས་པ་དང་ལྡན་པའི་ལུས་དེན་བཟང་པོ་ཞིག་ཐོབ་  
པ་དེ་རྒྱུ་དུ་མི་འཛིན་པར་ཁུར་དུ་འཛིན་པ། འགའ་ཞིག་གིས་གོང་ཚོག་དང་  
སྤྱི་རིམ་བྱེད་དགོས་པར་མི་འདོད་ཅེས་རང་རྣམས་དང་བསྟན་པའི་བསྟན་པ་དང་

འགྲོ་བ་ལ་གང་པམ། ཁ་མཉམ་ལག་མཉམ་གྱིས་འགྲོ་བའི་རླུག་བསྐྱེལ་སེལ་བའི་  
ཐབས་ལ་མི་འབད་པར་འགྲོ་དོན་མཛད་ཡུལ་གྱི་སེམས་ཅན་ཡུལ་དུས་གཞན་ཞིག་  
ནས་འཆོལ་མཁན་སོགས་ལ་མིག་སྒྲོས་མཛད་མི་འོས།

སྒྲོབ་བརྒྱད་རང་རང་སོ་སོས་རྩ་ཆེར་འཛིན་པའི་ཡང་སྲིད་དེ་མིང་དོན་  
མཚུངས་པའི་སྒྲུས་བྱ་དམ་པ་ཆད་ལུན་ཞིག་འོང་བའི་ཐབས་སུ་ཡོངས་འཛིན་  
དང་ཕྱག་མཛོད་སོགས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱན་ནས་འབད་དགོས། རྒྱ་མའི་དགོར་  
ཟས་ཀྱིས་བྲིམ་ཐབ་གསོ་བ། རྒྱ་མའི་སྒྲོ་གསུམ་གྱི་བྱ་བར་ཆོས་ཀྱི་གནད་  
མི་ཤེས་པའི་དབོན་པོ་དང་ཕྱག་མཛོད་སོགས་ཀྱིས་དབང་བསྐྱར་ཏེ་ཆོས་མིན་  
གྱི་བྱ་བར་སྒྱུར་ནས་ཐུགས་བསམ་ན་པ་དང་ཐུགས་དཀྱགས་པའི་རིགས་བྱེད་  
མཁན་ཡང་དེ་སྡོམ་མང་དག་ཅིག་བྱུང་ཆུང་ཡོད་པ་དེ་ཆོ་ནམ་ཡང་བསྐྱར་  
གསོ་གནང་མི་འོས།

༡༠༥ གདན་ས་གོང་འོག་གིས་གཙོས་དགེ་འདུན་པའི་སྡེ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་  
ཀྱན་སྦྱོང་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་ཤིང་།

བསྟན་པ་འཕེལ་འགྲིབ་ཀྱི་རྩ་བ་སྒྲིག་ལམ་ཡིན་པས་སྡེ་སྡོལ་མ་ཉམས་པ་  
གལ་ཆེ། འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་ཀྱན་ཏུ་སྒྲོ་གསུམ་བག་ཡངས་ལང་ཤོར་དུ་མི་  
གཏོང་བར་སྟོན་པའི་བཅས་པ་དྲན་ཞིང་བྱ་བ་གང་ལ་འདུག་པ་བདག་པའི་ཤེས་  
བཞིན། ཉེས་སྦྱོང་གྱི་རྣམ་སྒྲིན་ལ་འཛིགས་པས་བག་འཁུམ་པའི་སྒྲོ་ནས་བསྐྱབ་  
པ་སྤང་བ་ལས་མི་གཡེལ་བར་བྱེད་ཅིང་། དེ་མི་བརྗེད་པའི་ཆེད་དུས་ཀྱན་ཏུ་གཟན་  
གམ་མཛེས་པར་གྱོན་པ་དང་མི་འབྲལ་བར་བྱེད་དགོས་པ་ལས་བྱ་བ་རུང་ཟད་ཙམ་



གྱི་ཆེད་དུ་གཟན་ཤམ་སྐྱུར་མི་ཆོག། ཁམས་མ་སྟོམས་པ་སོགས་དགོས་པ་དམིགས་  
བསལ་ཅན་མེད་ཆེ་གོས་ལུ་དྲུང་ཅན་གྱིན་མི་རུང་།

དགེ་སྦྱོང་ཀྱན་ལ་ཆོས་གོས་ནམ་གསུམ་དང་མ་མཐའ་སྒྲ་གོས་དང་མཐའ་  
གོས་ཆལ་བྱ་ཅན་རེ་ངེས་པར་དགོས། ཆོས་གོས་ནམ་གསུམ་བྱིན་སྒྲབས་ཅན་རེ་  
དང་སྟོན་པའི་སྐྱ། ལམ་རིམ་ཆེན་མོའི་ཕྱག་དཔེ་རེ་འབྲལ་སྤངས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་རང་  
རེའི་གདན་ས་གོང་འོག་གི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ཆོས་དེ་སྟོན་བསྐྱམས་སྒོལ་ཡོད་པ་ལྟར་  
མཛད། གལ་སྲིད་ཆོས་གོས་ནམ་གསུམ་གྱི་བྱིན་སྒྲབས་ཤོར་ཆེ་ལམ་སང་བྱིན་  
སྒྲབས་བསྐྱར་མ་མཛད་རྒྱུར་དོ་སྤང་ཡོང་བའི་གོམས་གཤིས་ཤིག་འཇགས་དགོས།

རྗེ་སྒོ་བཟང་འཕྲིན་ལས་པས། མདོ་རྒྱུད་ལེགས་བཤད་སྒྲེགས་བམ་  
ཆོགས། །མི་ཁོ་བོའི་སྐྱོ་གྲོགས་ཁྲ་མཆེད་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
སྒོ་བ་སྦྱོང་མཛད་སའི་ཕྱག་དཔེ་དང་རྒྱན་དུ་ཁ་མ་བྲལ་བ་མཛད། སྤང་སེར་  
ལས་གཞན་པའི་སྤང་བ་རྒྱན་ཅན་དང་། གུ་ཤོར་ལས་གཞན་པའི་ཤོར་བ་ཕྱི་  
ཅན་སོགས་དང་། བྱིམ་པའི་ཉུགས་ཅན་གྱི་ལྷ་གོས་ལྷམ་གསུམ། སྐྱེ་རྒྱན།  
སྒོ་ཆ། གྱི་རིང་སོགས་འཆང་ས་མེད། ལྷམ་སོགས་ཀྱང་གང་བྱུང་མིན་  
པར་ཕྱིའི་ཀྱན་སྦྱོང་ཚུན་ཆད་སྐལ་ལྷན་དང་བ་འདྲེན་པའི་དམིགས་རྒྱུན་དུ་  
འགྱུར་བ་ཞིག་ངེས་པར་གནང་དགོས། སྒྲ་བ་ཉུང་ན་ཕོག་ཐུག་གཡེང་བ་མེད།  
ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཕན་ཚུན་གྱི་ཤག་དང་སྐྱོར་ལམ་སོགས་སུ་འཆོགས་ནས་  
ཡོང་གདམ་སྒྲ་ཆོགས་མི་བྱ་ཞིང་ཆོགས་གལ་དུ་ཀྱ་བ་དང་ཕྱིག་པ་ལ་རྒྱབ་བསྟེལ་  
བ་སོགས་མ་ཡིན་པར་ལུས་ནམ་སྤང་གི་ཆོས་བདུན་ལྟར། དབུ་ལོ་ཡག་གི་སྟེ་

མ་ལྟ་བུ། རྒྱལ་ཡོང་བསྐྱོར་བ་ལྟ་བུ། མདུན་གྱིས་བཅད་པ་ལྟ་བུ། གལ་སྲིད་  
 ཉིག་བསྐྱར་ལ་བརྒྱུས་པ་བཞིན་བཞུགས་པ་མ་གཏོགས། ཁ་ཅིད། ལག་ཅིད།  
 བཞད་གད། གཏམ་ལབ་གཏོང་བ་སོགས་བྱེད་མི་རུང་། སྐྱེ་རིམ་ཐང་ཆོགས་  
 སྐབས་ཟླ་གསེང་ཐང་ལ་བཞག་པ་ལྟར་སྐྱོར་མོར་འཆོགས་དགོས།

ཞལ་འདོན་གསུང་སྤངས་ནི། དྲང་འདྲེན་ནས་ཆོས་སྤྱོད་ཏེ་འདུར་གདངས་  
 གསུམ་གྱི་དབུ་གང་བསྐྱལ་བ་བཞིན་འཐེན་འབྱེད་མེད་པར་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་  
 མགྱིན་གཅིག་དབྱངས་གཅིག་གིས་སྒྲུང་ཆེན་གྱི་འགྲོས་བཞིན་དལ་བྲེལ་སྟོམས་  
 པ་ཕྱར་ཆེམ་མེར་གསུངས་ཤིང་། དེ་ཡང་ཆོག་ཙམ་དུ་མ་སོང་བར་འདོན་པའི་  
 ཆོག་རིས་དང་བསྐྱེན་ནས་མདོ་སྤྲུགས་ཀྱི་ལམ་ལ་གར་སྟོམ་དམིགས་རིམ་དང་  
 རྣམ་པར་བྱེད། ཞལ་འདོན་གང་ཞིག་གསུངས་ཀྱང་རྒྱ་མཚོ་ལ་དོ་བརྒྱབ་པ་བཞིན་  
 རང་ནས་ཕྱིར་རིམ་གྱིས་བྱུང་བའོ། ཚུར་བསྐྱེད་པའི་སྐབས་མེ་ལོང་ལ་ཏེ་བཏབ་  
 པ་ཡལ་བ་བཞིན་མཐའ་ནས་ནང་དུ་སྤྱད་པར་བྱེད། ར་སྐད་ལུག་སྐད། གཡས་  
 འཐེན་གཡོན་འཐེན། མང་སྐད་དང་མི་མཐུན་པར་རང་སྐད་ལོགས་སུ་ཆད་  
 རས་མགྲོགས་པར་འདོན་པ། དལ་བྲུས་འཐེན་པ། དྲང་འདྲེན་དང་མི་མཐུན་  
 པའི་ནལ་འབྱོར་རང་ཏེ་བྱེད་པ། མགོ་དལ་ལ་མཇུག་བྲེལ་བ་སོགས་ནམ་པ་ཀུན་  
 ཏུ་སྤངས་ཏེ། གལ་མཐའ་ནས་ནང་མ་དང་། རང་མས་ནང་མ་དང་བསྐྱེན་  
 རས་མགྱིན་གཅིག་དབྱངས་གཅིག་གིས་ངག་དལ་བྲུས་སྟན་ཞིང་བྱིན་ཆགས་པ།  
 སྟོམ་ཞིང་སྐྱེན་ཆགས་པའི་སྟོན་ནས་ཏེ་འདུར་དབྱངས་གང་འདྲ་ཞིག་འཐེན་ཀྱང་  
 ཕ་སྟོམ་འདེགས་འཛིག་ བྲེ་འགྱུར། བྲེ་ལྟོད། བྲེ་འདབ་སོགས་མི་ཉམས་

པར་ཡི་དམ་ལྟ་སྤྱང་མཉེས་པའི་ཐབས་སུ་འགྱུར་བར་བྱེད། གྲ་ཚང་འདིའི་འདོན་  
 ཏྲ་དབྱངས་ཀྱི་སྒོག་པར་ཕྱིན་དུས་བཟང་སྐབས་ནས་ཚུགས་ཐུབ་པ་ཞིག་དགོས་  
 པས་པར་ཕྱིན་དུས་བཟང་གི་དབྱངས་ཆགས་དང་ཏྲ་དབྱངས་ཀྱི་བྲིད་ལ་ནན་ཏན་  
 མཛད་དགོས། བྱང་འདྲེན་ལས་ཟུར་དང་འདོན་བཟང་པ་ཀུན་འཛོམས་ནས་  
 མཚམས་མཚམས་སུ་དབྱངས་ཆགས་རེ་འཛོགས་ཀྱི་གལ་ཆེ། ཚོགས་ཆེན་གྱི་  
 འདོན་པ་གྲ་ཚང་སྒོ་གསལ་སྤྱང་དང་འབྲས་སྤྱངས་ཀྱི་འདོན་ཏྲ་དབྱངས་ལ་གཞི་  
 བཅོལ་དགོས་ཤིང་། རྒྱུད་པ་ནི་རྒྱུད་སྟོད་གྲ་ཚང་གི་ཕྱག་བཞེས་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་  
 ཆད་ལྷག་མེད་པར་མཛད་གལ་ཆེ།

གཞིས་བྱེས་གང་དུ་ཡང་བྲིམས་གྲོགས་མེད་པར་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་བྱད་  
 མེད་དང་ལྷན་དུ་འགྲོ་སྟོད་མི་བྱེད་ཅིང་། ཁྲོང་བྲིམ་དུ་འདུག་ཡུན་རིང་  
 དགས་ན་བསྐབ་པ་ལ་སྒྲིན་འབྱུང་བའི་འཛིགས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པས། ཚོགས་  
 ཡོད་མེད་ལ་མ་སྟོས་པར་ཁྲོང་དུ་ཡུན་རིང་མི་སྟོད་པར་དགོན་དུ་བཞུགས་དགོས།  
 སྟོབ་གཉེར་ཆེན་པོ་མཛད་མི་ཐུབ་པའི་དབང་རྩ་ལ་ཞིག་ཡིན་ནའང་རང་དགར་  
 མི་སྟོད་པར་རང་རང་གི་སྒོ་འཁོས་དང་བསྐྱུན་པའི་ལུས་ཀྱིས་ཕྱག་སྟོར་སྒྲིབ་  
 སྟོང་། དག་གིས་བཞུས་བཞིན་དང་གཤར་སྤྱངས། ཡིད་ཀྱིས་མདོ་སྐྱགས་  
 ཀྱི་ལམ་ལ་བག་ཆགས་ཅི་ཐེབས་ཀྱིས་དགེ་བའི་བྱ་བས་དུས་འདའ་བར་མཛད་  
 ན་དལ་འགྱུར་ཐོབ་པ་དོན་དང་ལྷན་པར་འགྱུར།

གྲ་པ་ནད་པ་ལ་མང་མས་ཁུར་ལེན་གྱིས་དོ་དམ་བྱེད་ཅིང་། ནད་པ་  
 ལ་ཆ་ཉེན་མེད་ན་སྤྱི་རྣམས་ཀྱི་སྟེང་ནས་སྒྲན་རིམ་གྲོ་དང་སྐམ་ཚོགས་ཀྱིས་

སྐྱེ་རིམ་བསྐྱབ་དགོས། ཅད་སེས་ནས་རང་ལ་འབྱོར་བ་བྱུང་ན་སྐྱེ་རིམ་སོགས་  
བསབ་བྱབ་ན་ལེགས། གྲུ་པ་གཤེགས་སྐབས་ཆ་རྒྱུན་གང་ཡོད་ཆོགས་ཆེ་ཆུང་  
ལ་ཞལ་འདེབས་སུ་འགྲོ་ངེས་བྱེད་པ་མ་གཏོགས་དགོར་ཟས་ནམས་བྲིམ་པ་ཕོ་  
མོའི་ཁ་ལ་མི་འགྲོ་བ་ཞིག་བྱེད་གལ་ཆེ། སྐྱེལ་བྱུངས་གྲུ་ཤག་གསར་ཞུགས་  
ལ་རིན་གོང་ཆོད་ལྷན་གྱིས་འཆོང་བའམ་གཞུང་ལ་འབུལ་བ་སོགས་གང་རིགས་  
བྱེད། མྱིང་ཁྲིད་དུ་ཀ་ཅ་པོར་བའི་རིགས་སྟེད་ན་དགེ་བསྐྱོས་ལ་སྟོན་ཅིང་བདག་  
པོ་བྱུང་ན་སྟོན། སྟོན་ས་མ་སྟེད་ན་སྐྱེ་རིམ་སུ་འཛོག་གསང་ནས་ཅད་  
གཅོད་བྱུང་ན་བརྟུས་པ་དང་མཆུངས།

འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤེས་སྟོན་བྱོན་དམ་པ་ནམས། །དབུལ་བས་མ་མནར་  
དོན་གཉིས་ཅེར་སོན་པས། །ཞེས་དང་། མཁས་པ་སྟོབ་པའི་དུས་ན་སྤྱག་ཅེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་སྟོབ་གཉེར་པ་ནམས་གྱིས་དཔལ་འབྱོར་རྒྱས་སྟོས་དང་ཟས་ཞིམ་  
གཉིད་ཉལ་འདོད་སྟེད་གྱིས་ངན་ཤོར་སྟོན་ལངས་འདི་འགོ་བའི་ནད་བཞིན་སྟོང་  
བར་མ་མཛད་ན་ཆོས་སྟོན་དང་སྟོབ་གཉེར་ལས་རིམ་གྱིས་ཉམས་ཏེ་རང་གཞན་  
གྱི་རྒྱུད་གྱི་བརྟན་པ་ཉམས་པའི་རྒྱར་འགྱུར་གྱིད།

སྤྱག་པར་དགེ་འདུན་པས་ཆོང་ཁེ་སྟོན་བྱེད་པ་འདི་མིག་སྟོས་ལ་ཤིན་ཏུ་ངན་  
ཞིང་བརྟན་པ་འཛིག་པའི་རྒྱུན་ཆེན་པོ་ཡིན་སྐབས་དགེ་འདུན་པ་ཆོང་པ་དང་ཕྱག་  
པོ་མི་ཡོང་བའི་ཐབས་ལ་རྒྱུན་དུ་འབད་དགོས། སྟོན་པའི་རིམ་འདུག་ནམས་ནི་  
འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤེས། ཞི་ཞིང་དུལ་བ་ཞིག་ཡིན་དགོས་པས་དགེ་འདུན་པའི་ཆེད་  
མིན་པར་རང་དོན་དུ་ཁེ་ཆོང་། བུན་སྟོན་གཏོང་ལེན་སོགས་གྱི་ལས་ལ་ནམ་ཡང་

འདུག་མི་རུང་། གལ་སྲིད་སྤྱི་གཉེར་སོགས་ཀྱིས་དགེ་འདུན་གྱི་ནོར་རྩལ་ཆོང་  
བསྐྱར་བྱེད་དགོས་བྱུང་ན་ཐེ་སྐང་ལྟ་བུའི་སྤོང་ནས་གཡོ་སྤྱོད་པ་སོགས་དགེ་  
འདུན་པ་ལོག་འཆོལ་སྤྱོར་བའི་རིགས་བྱེད་མི་རུང་།

བྱིས་པའི་བྱ་བ་སྤངས་ལ་རབ་བྱུང་ཟེར། ཞེས་གསུངས་ཡོད་ནའང་  
དེང་སྐབས་བྱིས་ནས་བྱིས་མེད་པར་རབ་བྱུང་བ་འགའ་ཞིག་གིས་ཡུལ་  
བའི་བྱིས་ཆང་གི་དག་འདུལ་གཉེན་སྦྱོང་དང་ཐ་ན་བྱ་དང་བྱ་མོ་གཉེན་སྦྱིག་  
ནོར་ཕུགས་འཆོ་སྦྱོང་། སོ་ནམ་ཁིང་ལས་དང་ཆོང་ལས་སོགས་ཀྱི་ཁ་ཆོད་  
གྲ་པས་བཟུང་ནས་བྱིས་པ་ནག་པོའི་ལས་དོན་གྱི་གསེབ་དུ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་  
བཞིན་པ་འདི་ཁོན་དུ་མི་འོས། འགའ་ཞིག་གིས་ལག་འདྲེས་པའི་འཐབ་འཛིང་  
བྱེད་པ། ཐ་མ་ཁ་འཐེན་པ། སྦྱིག་འགལ་གྱི་ཆད་ལས་བཞག་པ་དང་དུ་མི་  
ལེན་ཁིང་ལས་སྟེར་ཁ་ལན་ལག་ལན་སྦྱོག་པ་སོགས་བྱུང་ན་གནས་ནས་དབྱུང་  
ཁིང་སྐར་འདུག་དུ་མི་སྟེར།

སྤོང་གསེབ་དུ་ཆང་དང་བྱུད་མེད་ཀྱི་འབྲིམ་འགྲུལ་གཏན་ནས་མི་བྱ་ཁིང་།  
གྲ་གས་དུ་བྱིས་པའི་ཡོ་བྱད་ཉར་ཆགས་བྱེད་པ་དང་བྱིས་པ་དང་སྦྱོས་གར་པ་  
ཕོ་མེའི་པར་རིས་འདྲ་མིན་སྦྱར་བ། འདོད་སྟེད་ཀྱི་སྒྲིག་བརྒན་དང་པར་རིས་བརྒན་  
བཅོས་འདྲ་མིན་ལ་བརྟུ་བ། མདོག་མི་རུང་བ་དང་དབྱིབས་མི་རུང་བའི་གོས་  
ཕུད་དང་ཅན་དང་དོར་མ་སོགས་གཟན་གམ་གྱི་འོག་དུ་གྱོན་པ། གཟན་གམ་མེད་  
པར་གས་དུ་སྒྲོད་པ་དང་སྤང་ལམ་དུ་འགྲོ་བ་སོགས་མི་ཆོག

དེང་དུས་ལ་བརྟན་ནས་དགོས་པ་རུང་ཟད་ཅམ་གྱི་ཆེད་དང་། ཡང་ན་

སྒྲུང་བ་སྤྲོ་སྤྲོད། ལྷ་གར་འབྲུག་སྤྲོད། མི་འོས་པའི་ལས་ལ་འདྲུག་བདེ་བ་སོགས་  
 གྱི་ཆེད་གྲུ་པས་བྲིས་པའི་གོས་གྲོན་སྤྲོ་ལ་ཞིག་ཀྱང་བྲུ་དར་བཞིན་པ་འདི་ཞིན་  
 ཏུ་ཉེན་ཆེ། ལྷ་ལོག་དང་སྤྲོ་ལོག་འགས་གྲུ་ཆས་གྲོན་པ་འདི་ཞིན་ཏུ་མི་འོས་ཞིང་  
 དགེ་འདུན་པའི་སྤྲོ་སྤྲོ་ལ་མ་དད་པ་སྤྲོ་བའི་རྒྱུར་འགྱུར་སྤྲོད་པས་ནམ་ཡང་གྲོན་  
 མི་རུང་། ལྷ་པས་བྲིས་པའི་གོས་གྲོན་ནས་མི་འོས་པའི་ལས་དོན་འགའ་རེ་བསྒྲུབས་  
 པ་འདི་ཕྱི་མིས་ཤེས་ཆེ་ངོ་སྤྲོད་གི་ལས་གཉིས་བསགས་གྱིན་ཡོད་པའི་སྤྲོ་དོགས་  
 དགེ་འདུན་པ་ཐམས་ཅད་ལ་སྤྲོ་སྤྲོད་པར་མ་ཟད། རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་དྲགས་སྤངས་  
 པ་ལས་ཀྱང་ཉམས་པར་འགྱུར་བས་སྤྲོ་ལ་ཕྱག་པའི་འཛིགས་པ་ཡོད་པའམ་དགོས་  
 པ་འབྲུག་པར་ཅན་གཞན་མེད་ཆེ་བྲིས་པའི་གོས་མི་གྲོན་པའི་གོ་མས་གཤིས་སྤྲོ་སྤྲོ་  
 ལྷར་རྒྱན་འཇགས་ཐུབ་ཆེད། བྲིས་པའི་གོས་གྲོན་མཁན་ཆེར་ཉེས་པ་འགའ་བ་  
 སོགས་ཀྱི་ཆགས་འཛིན་རྒྱུན་དུ་མཛད་དགོས།

དེ་བཞིན་དུ་དགེ་འདུན་པས་སྤྲོ་སྤྲོ་སོགས་དགྲོལ་བརྒྱུང་། གར་འབྲུག་  
 པ་དང་སྤྲོ་ཆེད་སོགས་བྲིས་པའི་ལས་ལ་འདྲུག་པ་འདི་མིག་སྤྲོས་ངན་ཞིང་བག་མེད་  
 པའི་ལས་ལ་གྲུ་གཞིན་ནམས་ཁ་དཀྱི་བར་བྱེད་པས་ལས་སྤྲོས་ཆགས་འཛིན་ནན་  
 ཏན་ཞིག་མཛད་དགོས།

གཏོར་རྩལ་ལྷ་བུའི་ཆེད་མ་གཏོགས་སྤྲོད་གསེབ་ཏུ་ཆང་གི་འབྲིམ་འབྲུལ་  
 གཏན་ནས་བྱེད་མི་ཆོག་ནང་མཆོད་དང་ཆོགས་རྩལ་ལའང་ཇ་དང་འོ་ཞོ་སོགས་  
 མ་གཏོགས་ཆང་མི་འཛོག་པའི་ཕྱག་བཞེས་བཟང་པོ་སྤྲོ་ལོད་བཞིན་མཛད་  
 དགོས། ནང་ཆེན་དང་གཞུང་གི་སྤྲོ་གཉེར། ཁ་འཕྲོའི་ལས་བྱེད་ནམས་ནས་

ཟས་སྟོན། འགྲུལ་པ་དང་སྒྲ་པ། ལས་བྱེད་སོགས་ལ་ཆང་ལྷུད་མི་ཚོག་པར་  
མ་ཟད། མྱིང་བར་དུ་གྲོང་པས་ཆང་འཁུང་བ། ཐ་མག་འཐེན་པ་དང་འབྲེར་  
མི་ཡོང་བའི་བཀག་སྡོམ་བྱེད་དགོས།

མྱིང་ནང་སྟོ་བྱི་བདག་བཟུང་། བེའུ་ལུག་འཆོ་སྦྱང་། མྱིང་བར་ནས་  
འཕོད་རྒྱངས་དང་རྟ་ཞོན་ནས་འགོ་མི་ཚོག་གྲུ་པས་ཤོད་ང་མ་ངང་། ཤོག་པེ།  
མིག་མང་ཅེ་བ་དང་རྒྱན་འཛུགས་བྱེད་མཁན་བྱུང་ཆེ་ཆད་ལས་འགེལ་དགོས། མེ་  
མདའ་འཕེན་པ། མཆོན་ཆ་བདག་ཉར་དང་ཉོ་ཆོང་བྱེད་པ། མྱིང་བར་ནས་རྟ་  
ཚོག་མང་པོ་འཛིན་པ་དང་། ལུད་བསགས་ནས་གྲོང་དུ་སྐྱེལ་བ་དང་། གྲུ་པས་  
གྲི་དང་སྟོ་ཆ། གསེར་སོ་དངུལ་སོ། རྟ་ལ་གསེར་ཐག་འདོགས་པ། གྲུ་ཤག་དུ་  
དེང་དུས་ཀྱི་སྒྲ་སྟན་འཁོར་ཐག་དང་གཟུགས་མཐོང་སྟོག་འཕྲན་སོགས་གཏོང་བ།  
སྲུག་མྱིང་དང་སྒྲ་སྟན་སྟོ་ཆོགས་འབྱུང་བཟུང་དགོལ་གསུམ་བྱེད་པ་ལ་བཀག་ཆ་  
ནན་ཏན་བྱེད་དགོས།

ཆོས་གྲ་དང་གཙུག་ལག་ཁང་སོགས་དགེ་འདུན་འདུས་པའི་གནས་ནམས་  
སུ་མཆིལ་སྐབས་སོགས་མི་གཙང་བ་འདོར་མི་རུང་ཞིང་མྱིང་གསེབ་གཙང་མ་  
ཡོང་བའི་ཐབས་སུ་གད་དར། རྒྱུའི་འགོ་ལམ། གསང་སྟོན་སོགས་གསྐྱིག་མཛད་  
དགོས། རྒྱུ་ལེན་ང་མ་སོགས་ནས་རྒྱན་དུ་ཁ་དཀྱིས་གྲོན་ནས་དགེ་འདུན་པའི་བཞེས་  
པའི་གཙང་མ་སོགས་ལ་འབད་པས་མཆོན་རང་རང་སོ་སོའི་སྟེང་གི་བྱ་བ་ལས་  
འཁུར་གང་ཡོད་ཚུལ་བཞིན་བྱེད་དགོས།

གྲུ་རྒྱན་དང་གྲུ་ཆང་ཕན་ཚུན། འཛིན་གྲུ་གོང་འོག་ ལུལ་སྟོགས་དང་

གྲ་ཚུན། དགེ་ལུག་གི་སྤྲེལ་ཁག་སོགས་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་བྱས་ཏེ་མི་དབྱུང་གྲ་བསྐྱེབ་  
 གྱི་ཚུན་སྤྲོད་པུ་མོ་ཙམ་ཡང་ལྟ་ཅི་སོ་སོར་རིས་སུ་བཅད་པའི་ཆོག་ཙམ་ཡང་མི་  
 སྤྲོ་བར། གྲ་སྤྲོད། དགེ་ཤོན། དགེ་ལུག་གྲ་ཆང་ཕན་ཚུན། དགོན་སྤྲེལ་ཕན་  
 ཚུན། ཆོས་བརྒྱན་ཕན་ཚུན་སོགས་ཀྱི་དབར་ཐུགས་མཐུན་ཞིང་དམ་ཆོག་གཙང་  
 སང་དེ་བ། སྤྱི་སྤྲོད་གྱི་བརྟན་པ་ལ་ཕན་པར་དགོངས་པའི་ཐུགས་འདུན་གཅིག་  
 ཏུ་འདྲིལ་བཞིག་མཛད་དགོས། སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བརྟན་པ་ཟེར་བ་དེ་གང་ཟག་གཅིག་  
 གི་རྒྱུད་ཏུ་འཛོག་དགོས་པས་དེ་སྤྲོད་གྲ་པ་འགའ་རེས་མཆོན་བཟུང་སྟེ་རང་རྒྱུད་  
 ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ལ་མ་ཕྱུང་བའི་སྐབས་བྱུང་ཡོད་པས་རང་གི་འདུན་མ་གཏན་ཉེས་སུ་  
 བྱུར་པར་མ་ཟད་བརྟན་པ་ཉམས་པའི་རྒྱུར་བྱུར་པས། གྲ་མའི་སྤྱོད་ན་དང་བརྟན་  
 འོན། ལ་རྒྱ་ཞེས་མིང་སྟན་པོ་ཇི་འདྲ་ཞིག་བཏགས་ཀྱང་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བརྟན་  
 པ་ལ་དེ་ལས་ལྷག་པའི་གོད་འགལ་ཆེ་བ་བྱེད་ལུགས་མེད། སྤྱི་དགེ་སྤྲོད་ཆ་ལུགས་  
 ཀྱིས་མཛེས་ཀྱང་། །མིང་རབ་བྱུང་ཀུན་སྤྲོད་བྲིམ་པ་འདྲ། །མིང་ཆོས་པ་ཏྲག་  
 ཏུ་ཆོས་མིན་སྤྲོད། །མིང་དགེ་བཤེས་དོན་ལ་སྤྲིག་བཤེས་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རྒྱབ་གོས་ཀྱི་བྱུང་པར་ཙམ་ལས་སྒོ་གསུམ་གྱི་སྤྲོད་པ་བྲིམ་པ་ལས་བྱ་བ་  
 བྱུང་ན་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བརྟན་པའི་ཞབས་འདེན་དང་བརྟན་པ་བཤེགས་པའི་ལས་  
 ངན་ཆབས་ཆེན་དེ་ལས་ལྷག་པ་བྱེད་རྒྱ་མེད།

འགའ་ཞིག་གིས་དབང་ཤེད་དམ་རྒྱུ་མེས་མས། བྱུང་གསོད་ཀྱིས་སྤྲིགས་  
 འགལ་བྱེད་མཁན་བྱུང་ཆོ་བརྟན་སྤྱང་ཡེ་ཤེས་པའི་སྤྲན་ལྡན་སྤྱི་དང་བྱུང་པར་  
 དགེ་སྤྲིག་ཤན་འབྱེད་འཆི་བདག་གཤེན་ཇི་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཡལ་ཡུམ། མཐུ་



སྟོབས་ཀྱི་དབང་ཕྱག་མདུ་ཀླ་ལ། གུར་མགོན་ལུས་བྲལ། རིང་སྦྱང་སྟོབས་  
འཕྲོག་ནག་པོ་གདོང་བཞི་པ་ཡབ་ཡུམ། དབྱ་ལྗང་ཆེན་པོ་སྟོག་བདག་ཆོས་རྒྱལ་  
སྡེ་ལྗེ་སོགས་སྒྲ་མ་དོ་རྩེ་འཆང་གི་བཀའ་དང་དམ་ཆོག་བཞིན་དུ་གང་ལ་གང་  
འདུལ་གྱི་འཕྲིན་ལས་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་མདའ་ལྟར་བསྒྲིག་དུ་མེད་ཅིང་།  
རྒྱ་མཚོའི་རྒྱབས་བཞིན་དུས་ལས་ཡོལ་བ་མེད་པར་མཛོད་ཅེས་བཅའ་ཡིག་སོ་  
སོའི་མདུག་དུ་བཀའ་བསྒྲིམ་དམ་བསྒྲགས་གཉེར་གཏད་ཡང་ནས་ཡང་དུ་མཛོད་  
ཡོད་པས་བརྟན་བཞགས་དེ་ཆོའི་རིགས་ལ་དུས་ནས་ཞིག་གི་ཆོ་བཀའ་ཆད་  
ཐོག་པ་ཆ་མ་འཆལ་བས་དང་པོ་ནས་གཟབ་གཟབ་མཛོད་དགོས།

༡༡༥ ཆོགས་ཆེན་ཁྲི་པ་དང་དགེ་བསྐྱལ་གཉིས་ཀྱིས་གཙོས་ལས་སྡེ་རྣམས་  
ཀྱི་བྱེད་སྒྲིའི་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞེ་ན།

ཆོགས་ཆེན་ཁྲི་པ་ཆང་ནས་ཆོས་ཐོག་སྐབས་ལོང་ནས་ཡོད་ལ་བཀའ་པོད་  
ལཱི་བརྩེ་བཞག་ཆག་མེད་དང་། རྒྱུད་དུས་འཁོར་གྱི་མཁན་པོས་འབྲེལ་པ་དང་  
བརྩེ་བཞག་གནང་དགོས། གྲུ་ཆང་སོ་སོའི་འཆད་ཉན་ཉམས་ན་བརྟན་པའི་ཆག་  
སྟོན་ལས་ཆེ་བ་མེད་པས་རང་རང་གི་ལས་སུ་བྱ་བ་གང་ཡོད་ལས་བཞོལ་མེད་  
པར་བསྐྱབ་དགོས། ཆོགས་ཆེན་ཁྲི་ཐོག་རེ་རེའི་རིང་ལ་བརྩེ་བཞག་ཐོག་གངས་  
སྦྱང་རེ་མ་མཐའ་བྱས་ཏེ་འཆད་དགོས།

མཁན་ལས་བྱུར་རྣམས་ནས་གདན་སའི་དཔེ་ཆ་པ་དགའ་ཤོས་རྣམས་  
དང་ཆོ་གསལ་བ་རྣམས་ལ་དཔེ་བྲིད་གཙོ་པོར་གནང་དགོས་པ་མ་གཏོགས་  
ལོག་འཆོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཇ་ཐུག་གི་སྦྱིན་བདག་འཆོལ་སྐྱབ་མཛོད་པའི་གཙོ་

པོར་བབྱང་སྟེ་གོང་ཡུལ་འགྲིམས་ནས་དུས་འདའ་བ་ལྟ་བུའི་སྤྲོ་སྤྲོལ་ངན་པ་  
 རྒྱན་འབྲམས་ཀྱིས་དམན་པའི་བྱ་བར་མགོ་བོ་འཁོར་མི་རུང་། དེར་སྐབས་  
 ལས་སྟེ་སོ་སོས་འཆད་ཉན་གྱི་རྟིང་བསྐྱལ་དང་། བྱད་པར་འཛིན་གྲུ་གོང་འོག་  
 ཆོའི་སློབ་གཉེར་རེ་ཞན་དུ་སོང་འདུག་པས་ཆོས་མཆོམས་སུ་འཛིན་གྲུ་གོང་  
 མ་ནམས་ཀྱིས་ཚོད་གྲོགས་གནང་ནས་བསྐྱུས་གྲུ་སོགས་འཛིན་གྲུ་འོག་མ་ཆོར་  
 དམ་བཅའ་རེ་ཚུགས་རྒྱ་སོགས་སློབ་གཉེར་འཕེལ་ཐབས་གང་དགོས་མཛད་  
 དེ་འཆད་ཉན་གྱིང་ཚུགས་པ་ཞིག་མཛད་དགོས།

སྤྱི་ཆོགས་རྟིང་པའི་སྐབས་ཡུལ་དུས་འགའ་ཞིག་དུ་མཁན་པོ་དང་བྲི་པའི་  
 ལེགས་ཉེས་སེམས་ཅན་ཉེས་མེད་བརྒྱ་ཕྱག་མང་པོ་བསད་པའི་དམར་མཆོད་ལྟ་  
 བུའི་རྩ་ཐུག་འབུལ་མཁན་གྱི་སྤྱིན་བདག་མང་པོ་ཡོད་མེད་ཀྱིས་བཤད་སྤྲོལ་ངན་  
 པ་ཞིག་ཡོད་ནའང་ངོས་ནས་རེ་འདུན་ཞུས་པ་བཞིན་བརྟན་པ་སྤྱི་སྤྱིར་ལ་དགོངས་  
 བཞེས་ཀྱིས་མཁན་པོ་དང་བྲི་པས་དེར་སྐབས་དཔེ་བྲིད་གཙོ་བོར་མཛད་པ་དང་  
 ཆོགས་ཀྱི་བཞེས་ཐུག་དཀར་སྟོང་དུ་བསྐྱུར་པ་འདི་སྤྱི་བའི་མཆོད་པ་འགྲན་ཆེ་  
 མེད་པ་ཞིག་དཔེར་འོས་པ་ཞིག་དུ་གྱུར་ཡོད། དགེ་བའི་བྱ་བར་མིང་གིས་བདགས་  
 པའི་ལས་ངན་འདིའི་རིགས་བསྐྱུར་གསོ་ནམ་ཡང་མཛད་མི་རུང་བས་འདིའི་ཐད་  
 ད་དུང་ཡང་ཆོད་འཛིན་ནན་པོ་རེ་གནང་གལ་ཆེ།

ཞལ་ངོ་དང་དགེ་བསྐྱལ་གྱིས་དམ་ཆོས་འདུལ་བའི་དགོངས་དོན་བཤད་  
 དགོས་པས་འདུལ་བའི་གནང་བཀག་གི་ཆ་ལ་མཁས་པ། གྲུ་ནན་ཤེས་སྟོ་འཛིན་  
 ཐང་ཅན། སྤྱི་སེམས་ཆེ་བ། ཉེ་རིང་མེད་པ་ཞིག་ལ་བསྐྱོ་རྒྱ་གལ་ཆེ་ཞིང་།

དེས་ཀྱང་སྒྲིགས་ལམ་སོགས་སྤྱི་སྒྲོམ་ལ་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་བྱེད་དགོས། འུ་  
 རྟོན་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་གདམས་ལས། ཆོས་ཁྲིམས་པ་བཟང་པོ། རང་སྦྱོན་མེད་  
 པ། སྤྱི་ཚུགས་ཆེ་བ། སློ་གཟུ་པོར་གནས་པ། དགེ་བསྐྱོས་དང་ཆོས་སྤྱི་བཞུགས་  
 ཞིང་། འདི་ལ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དམ་བཞག་བྱེད་གལ་ཆེ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 ཡིན། ཟླ་ཆོས་ལ་སྒྲ་མ་དགེ་བསྐྱོས་ཀྱིས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཆོགས་གཏམ་  
 རྒྱས་པ་རེ་དང་། བཅོ་ཁྲ་དང་ཉི་ཤུའི་ཆོས་ཐོག་ལ་བཅའ་ཡིག་དང་མཐུན་པའི་  
 ཆོགས་གཏམ་གཉིས་རེ་དང་འདུལ་བའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་རྒྱས་པ་རེ་ཆོགས་  
 གཏམ་དུ་བྱས་ནས་ལོ་རེའི་ནང་གནང་སྤོལ་ཡོད་པ་ལྟར་གནང་ཐུབ་ན་ཞིན་དུ་  
 ལེགས། ལས་སྒྲེ་རྣམས་དང་གྲུ་པ་རྣམས་པ་ཆོས་རྩ་བ་པོར་ནས་ཡལ་གར་མ་སོང་  
 བར་བརྟན་པའི་རྩ་བ་འདིའི་ཐད་ནས་ཆོགས་འཛིན་ནན་ཏན་རེ་མང་དེ་ཡང་དང་  
 ཡང་དུ་ཆོགས་གཏམ་དང་། བསྐྱབ་བྱ། མྱེང་མོལ་ཚུན་ཆད་ཀྱི་ལམ་ནས་གསར་  
 འུ་པ་རྣམས་ཀྱི་རྣ་བར་ཡང་ཡང་བྱང་བར་བྱེད་དགོས། ཆོས་ཁྲིམས་པ་རྣམས་  
 རྣམས་རྒྱུན་དུ་བཅའ་ཡིག་རྒྱས་བསྐྱུས་ལ་ཞིབ་གཟིགས་ཀྱིས་ཉི་རིང་ཕྱོགས་སྤྱང་མེད་  
 པར་སློ་གཟུ་པོར་གནས་པའི་སྒྲོན་སྒྲིག་ལམ་ལ་ཉིང་བསྐྱུལ་རྫོད་པ་མེད་པར་གནང་  
 དགོས། རང་ཉིད་ལ་གཞུང་བཟང་གི་མིང་ཅམ་ཡོང་བ་ལ་མི་རེ་བར་གྲ་ཆང་གི་  
 སྒྲིག་ལམ་ལ་ག་ཆ་བའི་སྒྲོན་ནས་གང་ཅིའི་ཐད་དོ་དམ་རྫོད་མེད་བྱེད་དགོས།

ལས་སྒྲེ་ལ་ཁ་ལན་ལག་ལན་སྒྲོག་པ་སོགས་སྒྲིག་འགལ་ཆབས་ཆེན་བྱས་རིགས་  
 བྱུང་ན་གནས་དབྱུང་དང་། དེ་མིན་ཕྱི་ནང་གི་སྒྲིག་འགལ་ཆེ་ཕྱ་ཀུན་ལ་ཉེས་པའི་  
 བབས་དང་བསྐྱུན་ཏེ་མང་བསྐྱོལ། བརྒྱ་ཕྱག་དངོས་པོའི་ཆད་པ། རྒྱང་དེག་སོགས་

བབས་འོས་ཀྱི་ཆད་པ་འགྲེལ་བ་དང་། ཚུལ་བཞིན་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་གཟེངས་  
བསྟོན་སོགས་ཀྱིས་ཆར་གཅོད་རྗེས་འཛིན་མཛད། མཁན་པོ། ལྷ་མ་དབུ་མཛད།  
དགེ་བསྐྱོས་སོགས་ལས་བྱེད་རྣམས་ཀྱིས་སྒྲིག་ལམ་གཞིན་ཚུགས་ཐད་ཐུགས་མཐུན་  
ཞིང་དགོངས་པ་གཅིག་འདྲེས་ཀྱིས་གཅིག་གི་དྲིང་པ་གཅིག་གིས་གཞིན་དགོས་པ་མ་  
གཏོགས། ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་གི་ཚུགས་ལ་ཁ་མཐུན་ནམ་ཡང་མཛད་མི་རུང་། ཉིན་  
རེའི་དགའ་རྒྱུ་གི་རྣམ་འགྱུར་དང་རང་འདོད་ཀྱི་གཡོ་སྒྱུ་དང་གཞན་ཟེར་ལ་ཉན་པ་  
སོགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་སྤང་བར་གང་དུན་མི་བྱེད་པ་གལ་ཆེ།

དེང་སང་ཁ་འཕྲོའི་ལས་བྱེད་པ་འགའ་རེ་གཞན་གྱི་ཁ་ལ་བརྒྱུག་རྒྱ་གཙོ་  
བོར་བྱེད་པ་མ་གཏོགས་སྤང་མའི་གསུང་ལྟར་སྒྲིག་ལམ་ལ་གཙོ་བྱེད་མཁན་གིན་  
ཏུ་དཀོན། གལ་ཏེ་ཁོ་པོའི་བཀོད་པ་བཞིན་སྒྲིག་ལམ་ལ་དོ་དམ་ནན་ཏན་དུ་  
བྱེད་མཁན་ཆོར་བྱུང་གསོད་བརྣམས་སྟོད་ཀྱིས་མངོན་སྟོག་ཨེ་ཐུབ་ལྟ་མཁན་ཆོས་  
ཤེས་མི་ཤེས་ནན་གཞིན་བར་མ་ཀུན་གྱི་ནང་ན་ཁ་གས་ཡོད་མོད། ལས་སྒྲུའི་  
གསུང་མ་བཅིས་ན་ངེད་ཀྱི་ངག་མ་བཅིས་པ་ཡིན་ཞེས་ཐུགས་པམ་ཆེན་པོས་  
བཀའ་གནང་འདུ།

༡༣༥ རྒྱུད་དུས་འཁོར་སོགས་སྤྲུགས་གྲུའི་བྱེད་སྟོའི་སྟོར་རི་ལྟར་ཡིན་ཞེན།

རྒྱུད་གྲུ་སྟོད་སྟོད་ནི། རྗེའི་སྤྲུགས་ཀྱི་བཀའ་བབས་ཡིན། རྒྱུད་གྲུའི་དགེ་  
འདུན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་བརྟན་པའི་ཁུར་བཞེས་དགོས། རང་  
རང་གི་སྒྲིམ་གསུམ་དག་པ་གཞིར་བཟུང་བའི་སྟེང་རྒྱུབ་མཆོད་གང་ཡོད་དེའི་དབང་  
ཐོབ་པ་སྟོན་དུ་འགྲོ་བའི་སྟོན་ནས། བདེ་གསང་འཛིགས་གསུམ་དང་། མགོན་

ཆོས་སོགས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་ལས་རུང་ཆད་ལྡན་རེ་ལ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་འབད་དགོས།  
 དེ་བཞིན་དུ་རྒྱུད་འགྲེལ་གྱི་འཆད་ཉན་འདོན་ནི་དབྱངས། ཐིག་རྩལ་ཆོན་ ཐ་  
 ན་རོལ་མོའི་འབྲུད་དྲེལ་རྒྱུན་ཆད་གསང་སྤྲུགས་རྒྱུད་པ་གྲ་ཆང་གི་ཕྱག་བཞེས་  
 འབྲུལ་མེད་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་མཛད་དགོས། དེ་དག་ལ་ལས་སྒྲེས་ཉིང་བསྐྱལ་  
 དང་མང་མང་གིས་ཁྱར་བཞེས་དགོས། རྒྱུད་པའི་འཛིགས་བྱེད་བསྐྱེད་རིམ་པའི་  
 འཛིན་གྲ་ནས་ཆོགས་འདོན་ཡོངས་རྫོགས་དང་། ཐིག་ དབྱངས། འགྲེལ་པ་  
 བཞི་སྤྲུགས་ཀྱི་ཁྲུངས་བཅས་རྫོགས་ནས་རྒྱུད་གཞུང་གི་རྒྱུགས་ཕྱེའི་བ་ཕུལ་རྗེས།  
 གསང་འདུས་བསྐྱེད་རིམ་པའི་འཛིན་གྲར་གཏོང་བའི་སྒོལ་བཙུགས་པ་དང་། དབང་  
 རྩོན་ནམས་ཀྱིས་སྒྲོམ་སྤེའི་འཛིགས་བྱེད་བསྐྱེད་རིམ་དང་། རྗེ་འཇམ་དབྱངས་  
 བཅད་པའི་ལམ་རིམ་དམར་བྲིད། མཁས་གྲུབ་རིན་པོ་ཆའི་སྤྲུགས་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱ་  
 སོགས་ཆོགས་རྒྱུགས་འབྲུལ་དགོས། བློ་ཐོག་རེ་རེའི་རིང་ལ་འགྲེལ་པ་བཞི་སྤྲུགས་  
 ཆར་གསུམ་རེ་དང་། ལམ་རིམ་དང་འཛིགས་བྱེད་བསྐྱེད་རིམ་བཅི་བཅུག་དུ་  
 གཏོང་བ། པཌ་ཆེན་བསོད་ནམས་གྲགས་པའི་གསང་འདུས་བསྐྱེད་རིམ་དང་སྟོད་  
 རྒྱུད་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་གཉིས་ཅི་འགྲོ་རེ་འཆད་དགོས་ཚུལ་གྱི་སྤྲུགས་ལམ་རྒྱུན་ཆགས་  
 སུ་རྒྱུགས་པ་ལྟར་ཡིན།

ཐུན་མོང་ལམ་སྐྱུངས་སྟོན་དུ་མ་སོང་ཞིང་། །གཞུང་དོན་ལྟ་བའི་སྒོ་  
 མིག་མ་སྤྱེ་བར། །ཆོ་གའི་ངག་འདོན་བྱང་བ་ཅམ་ཞིག་གིས། །གསང་སྤྲུགས་  
 འཆང་བའི་གལ་དུ་མི་རྟོག་པས། །བསྐྱེད་ལ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་སྒྲོ་བས་ཐིག་  
 ཡང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དེ་སྟོན་པོད་དུ་རྒྱུད་དུས་འཁོར་སོགས་སྤྲུགས་

བྱའི་དགེ་འདུན་པ་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་གཉེར་མང་དུ་མི་དགོས་པའི་མིག་སྟོས་རན་  
 པ་ཞིག་དར་ཡོད་ནའང་རྒྱ་གར་ནང་རྒྱ་བྱ་སྟོད་སྐད་སྟོགས་སྐགས་བྱ་རྣམས་  
 ལུ་མཚན་ཉིད་ཀྱི་བཤད་བྱ་གལ་ཆེད་ན་ཆེར་བཅིས་ནས་འདྲུགས་གནང་མང་དུ་  
 ཡོད། མདོ་སྐགས་ཀྱི་ལམ་ལ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་མ་སློབ་པར་ཐོད་བཞལ་བའི་  
 ཉིགས་པ་ཞིག་སྐྱེ་མི་སྲིད་པས་གཞུང་ཆེན་རྣམས་ལ་རིམ་པ་བཞིན་ཐོས་བསམ་  
 སྟོམ་གསུམ་མང་དུ་རྒྱ་ཁིན་དུ་གལ་ཆེ།

སྐྱུགས་ཀྱི་དམ་བཅའ་སྐབས་བསྐྱེད་རྒྱུ་གི་སྒྲིབ་ནས་ཚུད་པ་བྱེད་པ་  
མིན། གཙོ་ཆེར་རྒྱུད་ཀྱི་དོན་མེད་ཆོག་དག་རྒྱུད་འགྲེལ་རྣམས་སུ་མཐའ་དུག་  
ཚུལ་བཞིར་རྒྱུར་པའི་ཚུལ་ལས་བཅུ་མས་ཏེ་ཚུད་པ་བྱས་ན་ལེགས། དགེ་བཤེས་  
ཆེ་བ་རྣམས་ལྟ་སའི་ཕྱག་ལེན་བཞིན་རྒྱུད་ལ་ཕེབས་ཐུབ་ན་ལེགས་མོད། དེ་  
འདྲ་དཀའ་ན་པདག་འདུག་རེ་དང་རྒྱུད་འགྲེལ་གྱི་འཆད་ཉན་སྐབས་ཅིས་ཀྱང་  
ཕེབས་དགོས། སྐྱུགས་ཀྱི་དམ་བཅའ་ཚུགས་སྐབས་བཀའ་རམས་གོང་འོག་གི་  
དགེ་བཤེས་རྣམས་ནས་གཙོ་བོའི་མངྃད་འཁུར་བཞིས་དགོས།

༡༩༽ ལྷན་པ་གྲྭ་ཚང་དང་པར་པ། སྲོང་ཚོགས་པ་བཅས་ཀྱི་ཕྱེད་སྒྲིེ་སྒྲིེར་རི་  
རྒྱུར་ཡིན་ཞེ་ན།

ལྷན་པ་བྱ་ཆང་། གཞན་རྗེས་སུ་འཛིན་པའི་ཡན་ལག་གསུམ་པ་རིག་པའི་  
བཞན་པ་འཛིན་སྤེལ་གྱི་བཀའ་བབས་ལྟ་བུ་བྱ་ཆང་འདི་ག་ཡིན་པས་སྒྲིམ་གསུམ་  
ནས་པར་དག་པ་གཞིར་བཟུང་བའི་རྟེན་ནས་རྒྱུད་བཞི་དགོངས་འབྲེལ་དང་བཅས་  
པ་ཐོས་བསམ་དཔྱིས་ཕྱིན་པ་མང་དཔེ། རྒྱུད་ཀྱི་གསུམ་སོགས་ལས་ཉོན་དང་རྒྱུན་

འབྱུང་ཁམས་འཕེལ་ཟད་འབྱུགས་པའི་དབང་ལས། རྒྱུ་མཁྲིས་བད་ཀན་འདུས་  
པའི་ནད་གང་བྱུང་ལྟ་རེག་དྲི་བས་གཏན་ལ་ཕབ་སྟེ། གཉེན་པོ་ཟས་སྦྱོང་སྟེན་དཔུང་  
བཞིའི་སྒྲོན་མ་འཕུལ་དུ་ཆེ་རིང་ནད་མེད་པའི་མི་འཛིགས་པའི་སྦྱུན་པ་དང་། མཐར་  
ཐུག་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་མཆོག་ལ་སྦྱོར་བའི་རྒྱུ་འགྲོ་ངེས་ཀྱི་བསམ་སྦྱོར་ལེགས་  
པོའི་ཕྱིས་ཟིན་པའི་སྒྲོན་མ་རང་གཞན་གྱི་དོན་བསྐྱབ་དགོས་ཞེས་གསུངས་ཡོད།

སྟེན་སྦྱོར་སྐབས་སྟེན་སྒྲིབ་གངས་དང་ཆད་སོགས་སྟེན་གཞུང་ལྟར་མཛད་  
དགོས་པ་མ་གཏོགས། དེང་སྐབས་འགའ་ཤས་ཀྱིས་སྟེན་རྫས་གོང་ཆེན་རྣམས་  
ཉུང་དུ་བཏང་བའམ་ཡང་ན་དེའི་དོད་ཁོ་ནས་འཐུས་པར་བྱེད་པ་དང་། སྟེན་  
རྫས་འབེལ་པོ་རྣམས་མང་དུ་བསྟེན་པའི་ལག་ལེན་ངན་པ་ཞིག་དར་བཞིན་ཡོད་  
པ་འདྲིའི་རིགས་རྣམས་ཡང་མཛད་མི་རུང་། སྟེན་གང་བཟོས་པ་དེ་ཆད་ལྡན་དང་  
སྟེན་ཀ་ལེགས་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་མཛད་དགོས། གཡུ་ཐོག་སྟིང་ཐིག་གི་སྟེན་དབང་  
འདི་སྟིང་སྟོགས་སུ་གཏོགས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད་མོད། འོན་ཀྱང་རང་རེའི་དམ་  
པ་མང་པོས་གསན་བཞེས་མཛད་པས་དགག་བྱ་མེད་འདྲ་ཞིང་སྟེན་པ་རྣམས་ལ་  
སྟེན་པར་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད།

པར་པ། རྒྱུ་མཁྲིང་ཡིག་ཆའི་སྒྲོར་སོགས་ཀྱི་པར་འདི་ཐོས་བསམ་གྱི་རྟེན་  
དུ་སོང་གཤིས་པར་རྒྱག་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་གཅེས་སྤྲོས་དོ་དམ་གང་བྱག་བྱེད་པ་  
དང་། པར་ཡིག་འབྲི་མི་ཆོས་ཡིག་གཟུགས་ལེགས་ངེས། ཆད་ལྷག་མེད་པར་  
བོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་གཞུང་དང་མཐུན་པར་འབྲི་གང་བྱབ། ཟུང་ག་  
པ་རྣམས་ཀྱིས་པར་ཡིག་དང་པར་ལ་ཟུང་ག་ཆར་གསུམ་རེ་འགྲོ་ངེས། པར་རྟོན་

པ་བཞི་བརྩམས་ཏེ་བ་ཚགས་བརྩམས་པ་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཁལ་ཆོས་སུ་མ་སོང་བར་  
ཡིག་གཟུགས་འགྱུར་མེད་བཞུག་པའི་རྒྱན་དུ་འགྲོ་བ་མཛད་དགོས།

**གྲོང་ཆོག་པ།** ཆོས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པའི་སྤྱིན་བདག་པོ་མོ་རྣམས་ནས་  
བྱ་བ་ལམ་སྟོང་ཡོང་བ་དང་ནད་གདོན་ལས་གྲོལ་བ། ཡང་ན་གཤིན་པོའི་དགེ་  
ཅུར་དམིགས་ནས་སྒྲ་བྲ་འགའ་ཤས་གྲོང་ཆོག་དུ་གདན་དྲངས། སྤེལ་བྱ་དུད་  
ཀྱིས་གལ་གོང་དུ་བཞག ཁ་ཟས་གང་ཞིས་བཏེགས། བསགས་པའི་རྒྱ་ཚོར་  
ཡོད་ན་དང་མེད་ཆོག་ཞན་ནས་ཐབས་འཛོལ་བྱས་ཏེ་འབྲལ་བར་སྦལ་ནས་ཞབས་  
རིམ་སྒྲུབ་དུ་བརྩམས་པའི་སྐབས། གྲོང་ཆོག་པ་སོ་སོ་དམ་ཆོག་དང་རྩོམ་པ་ལ་  
གནས་དགོས་པ་སྟོན་མེད་ཐོག་དབང་མེད་ལ་ནི་དངོས་གྲུབ་མེད། །བྱེ་མ་  
བཙོར་ལ་མར་མེད་ལྟར། །ཞེས་གསུངས་པས་སྒྲུབ་པ་གང་ཡིན་དེའི་དབང་ལུང་  
རྗེས་གནང་དང་བསྟེན་སྒྲུབ་སྟོན་དུ་སོང་བ་ཞིག་དགོས་གལ་ཆེ་ཞིང་། གང་འདོན་  
རྒྱུའི་ཆོག་ཆད་ལྡན་ཆད་ལྟག་མེད་པ། མཆོད་རྗེས་རྣམས་གཞུང་བཞིན་དམ་  
པ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་ཕྱག་བཞེས་ལྟར་དམ་རྗེས་མ་ཆང་བ་མེད་པ་དོས་གཙང་ཡིད་  
དུ་འོང་བ། སྤྱི་ཆོས་སུ་མ་སོང་བར་གཟབ་གཟབ་བྱ་ཏེ་ཡིད་མ་ཆོས་སུང་དགུས་  
པ་བསྐྱེད་ཀྱས་པ་ཞིག་འཕྱོར་འཁོས་དང་བསྐྱུན་ནས་བཤམ། བན་སེམས་ཀྱི་ཀྱན་  
སྟོང་བཙོས་མ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་གིས་ཟེན་པའི་ཐོག་མ་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་  
དང་སྒྲ་མའི་རྣལ་འཕྱོར་ནས་བཟུང་མཛུགས་བསྟོ་སྟོན་གིས་བརྗོད་ཀྱི་བར་ཆོག་འི་  
ཆོག་རིས་བཞིན་དམིགས་པ་མ་གཡེང་བར་དལ་བྱས་གསུང་ན། རྣམས་ལེན་ལ་  
མི་མཁོ་བའི་གྲོང་ཆོག་གི་འདོན་པ་ཆོག་གཅིག་ཀྱང་འདོར་རྒྱུ་མེད་ལ་ལམ་རིམ་



གཉིས་ཀྱི་ནལ་འཕྱོར་ལ་ཤར་སྒྲིམ་མཛད་ཐུབ་པར་མ་ཟད། རྒྱུན་གྱི་དགེ་སྦྱོར་  
དང་གཞན་དོན་ཡང་འདིའི་ནང་ཡོད་དུས་སྒྲུ་ཆོས་སུ་མ་སོང་བར་མཛད་ཐུབ་ཆེ་  
སྤྱིན་པདག་གི་བསོད་ནམས་འཕེལ་བའི་དབང་གིས་ནད་གདོན་སོགས་ཀྱི་རྒྱུན་ངན་  
དེ་དག་སེལ་བ་དང་འདོད་དོན་འབྲུབ་པ་སོགས་འོང་བས་མཆོག་གསུམ་ལ་ཡིད་  
ཆེས་དང་དད་པ་བརྟན་དུ་འགྲོ་བའི་རྒྱུར་འགྱུར།

གལ་ཏེ་དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་དེར་སྐབས་གྲོང་ཆོག་པ་ཞེས་གང་ཡང་མི་ཤེས་  
མཁན་ཞིག་གིས། གྲོང་ཆོག་གི་མཆོད་གཏོར་དང་གྲོང་ཆོག་གི་འདོན་པ་  
ཞེས་ཁྲལ་ཆོས་དང་། སྒྲུ་ཆོས་ཁོ་ན་བྱེད་སྒྲིལ་དར་བ་འདི། ཡིག་ཚངས་མེད་  
པར་འགྲོ་བཞིན་པའི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་འདིའི་སྤྱི་ནང་གི་སྤྱོ་བོ་ནམས་  
མ་དད་པ་སྤྱོ་བའི་རྒྱུར་འགྱུར་སྤིད། རྒྱ་མ་གོང་མའི་ཕུག་ལེན་དང་ཡང་ན་  
མིག་མཐོང་ལག་ཟིན་གྱི་རྒྱུད་པ་གང་ཡང་མིན་པའི་རང་སྤང་གང་དུན་གྱི་མཆོད་  
གཏོར་ངན་དོན་འབགས་བཅོལ་ཅན་ཉུང་ཟད་ཅིག་བཤམས། ཆོ་ག་ཆད་ལྷག་  
ཅན། མགོ་མེད་མཐུག་དུམ། འདོན་པ་ཁ་ཟིན་སྒྲུ་ཟིན་དང་། འུ་རྒྱུད་ཀྱི་ཆོ་  
ག་ལྷ་བུར་མཆོན་ན་དམར་ཟས་ལ་འཛེམས་མེད་ཀྱིས་སྦྱོད། སན་སེམས་ཀྱི་  
ཀུན་སྒྲོང་བཅོས་མ་ཅམ་ཡང་མི་བྱེད་པར་འབྲལ་བའི་ཆེ་ཆུང་དང་ཁ་ཟས་ཀྱི་  
ལེགས་ཉེས་བཤད། ཁ་གཡོང་དང་མིག་གཡོང་ཁོ་ནས་ནང་པ་སངས་རྒྱུས་  
པའི་ཆོས་ཀྱི་ནང་དོན་དང་རྒྱབ་འགལ་ལྷག་སྦྱོད་དུ་གྱུར་པའི་ཞབས་བརྟན་སྤྱོད་  
ཁྲལ་ཅི་ཅམ་བྱས་ཀྱང་སྤྱིན་པདག་གི་འགྲོ་དཔལ་ལ་གཟན་པ་ཅམ་ལས་ཡི་དམ་  
ཆོས་སྤང་དགུས་པའི་རྒྱུན་དང་བསོད་ནམས་འཕེལ་བའི་རྒྱུར་འགྱུར་རྒྱ་པར་

ཞོག་ཐུགས་སྒྲིམ་པའི་རྒྱུར་གྱུར་ནས་རང་གཞན་གཉིས་ལ་ནད་གདོན་སོགས་  
ཀྱི་ནད་ན་རུ་འཛིངས་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ནི་རྒྱུ་འབྲས་ངེས་པས་ལོག་ལྟ་སྒྲུབ་པའི་རྒྱུར་  
འགྱུར་གྱི་དང་།

ཡུལ་འགའ་ཞིག་ཏུ་གྲོང་ཚོག་འགྲོ་ཡུལ་གྱི་བྱིས་ཚང་དེ་ཚོར་དཀོར་  
ས་ཞེས་པའི་མིང་བཏགས་ནས་ཚོང་ཁང་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་ངོས་བཟུང་སྟེ་སྒྲ་གྲ་  
དང་དཀོན་སྟེ་ཕན་ཚུན་དེའི་ཆེད་ཁ་མཚུ་གཞུང་ཐུག་བརྒྱབ་པའི་ལོ་རྒྱུས་  
ཡོད་པ་ལྟར་དངུལ་ཡོང་ས་ཁོ་ན་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཆེ་གྲོང་ཚོག་ལ་སོང་  
ནས་དཀོར་སྒྲུབ་པ་ལས་སྤྱང་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་དངུལ་འཚོལ་སྒྲུབ་བྱས་ན་འཇིག་  
རྟེན་མིའི་ལུགས་ཀྱི་ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་དང་མཐུན་ཆེ་སྟེ། ད་ལྟོ་གནས་  
སྐབས་འདིར་གདན་ས་གོང་འོག་གི་སྒྲ་གྲའི་སྤོད་དུ་དེ་འདྲ་བྱེད་མཁན་རིགས་  
མེད་ནའང་གཟབ་གཟབ་མཛད་གལ་ཆེ།

དེས་ན་གྲོང་ཚོག་ཟེར་བ་འདི་ཕན་སེམས་ཁོ་ནས་ཆོག་འཁུངས་བཞིན་  
ཆད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་མཛད་ན་ཁ་མཉམ་ལག་མཉམ་གྱིས་གཞན་དོན་མཛད་  
སའི་གོ་སྐབས་བཟང་ཤོས་གི་གྲ་ཡིན་ལ་མང་ཚོགས་ལ་ཕན་ཚུབས་ཀྱང་གཞན་  
དང་ཅི་འདྲ། གྲོང་ཚོག་མཚན་ཉིད་མ་ཆང་བ་གྲུབ་རྗེས་ལྟ་བུས་གང་བྱུང་བྱས་  
ཆེ་རྒྱུ་ས་པ་འགའ་ཤས་མགོ་འཁོར་སྤྱོད་ནའང་དཀོར་ཟས་ཀྱི་སྒྲིབ་པས་མཛོ་  
སྒྲེལ་པ་ཤང་རྒྱུང་དུ་འགྱུར་བར་མ་ཟད་དཀོར་ཟས་དེས་མཛོ་དེ་འབུལ་བྱས་ཀྱང་  
ལོངས་སྤྱོད་པ་པོ་འང་དཀོར་སྒྲིབ་ཀྱིས་མནར་ནས་རྟོགས་པ་གོང་མ་སྒྲུབ་པའི་  
གོགས་ཏུ་འགྲོ་བས་སྤོབ་བརྒྱུད་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་མི་ལུགས་དང་

མཐུན་པ་ཞིག་མཛད་པའི་རེ་བ་ཡོད།

གོང་གསལ་རྣམས་ལ་ཞིབ་པར་གཟིགས་འདོད་མཆིས་ཆོ་ཀུན་གཟིགས་  
 གློ་བཟང་འཕྲིན་ལས་ཆང་གི་རྣམ་ཐར་ཆེན་མོ་དང་ཁོང་གིས་མཛད་པའི་  
 བཅའ་ཡིག་སོགས་ལ་གཟིགས་ན་གསལ་པོ་མཆིན་ཐུབ། གདམས་ངག་འདི་  
 དག་གི་དགོངས་དོན་བཞིན་དགོ་འདུན་པའི་འདུས་སྡེ་སྦྱིད་ངང་ལྷག་པར་རང་  
 རེའི་སྒྲ་སྒྲིབ་ཀུན་ནས་ཐུགས་ཉམས་སུ་བཞེས་ཏེ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་  
 ཀུན་སྦྱོད་མཐའ་དག་རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་དང་མཐུན་གང་ཐུབ་གནང་ཆོ་དགོ་  
 འདུན་པའི་སྡེ་ཐམས་ཅད་ལ་ཕྱི་ནང་གི་སྦྱེ་པོ་མཆོག་དམན་ཀུན་གྱིས་ཡོན་  
 ཏན་མཐོང་ནས་དད་པ་ཐོབ་པའི་རྒྱུར་གྱུར་ན། རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་  
 ཆེ་སྤར་ལས་ལྷག་པའི་དར་རྒྱས་ཡུན་རིང་ཡོང་བའི་ཞབས་འདེགས་སུ་འགོ་  
 ཇེས་པས། དུག་ཅུ་ཀླན་པོའི་རེ་འདུན་ལྟར་རེ་བ་དོན་དང་ལྡན་པའི་ཕུག་ལེན་  
 དུ་ཐེབས་པ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་མཛད་གལ་ཆེ་ཞེས་ཡབ་རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་དངོས་  
 གློབ་རིང་ཆེན་དགོ་འདུན་རྒྱལ་མཆོན་གྱི་སྦྱེས་གཤམ་དུ་འཁོད་པའི་སྤྱལ་མིང་  
 འཛིན་པ་གློ་བཟང་བསྟན་འཛིན་འཛིགས་མེད་ཡེ་ཤེས་རྒྱ་མཚོར་འཕོད་པས།  
 བོད་རབ་བྱུང་བཅུ་བདུན་པའི་ལྷགས་སྤྱལ་ལོའི་ཟླ་ ༡༠ ཆེས་ ༢༥ ལ་  
 གུས་པ་ཆེན་པོས་སྤུལ་བའི་གསོལ་འདེབས་སྟན་ཞུ། །



༡༡། ལྷག་ཚང་ལྷ་མོའི་སྤྲན་པ་གྲ་ཚང་གསོ་རིག་ཕན་  
བདེའི་སྤྲིང་དང་རྩ་པའི་སྤྲན་པ་གྲ་ཚང་འགྲོ་ཕན་  
སྤྲིང་གཉིས་ཀྱི་བཅའ་ཡིག

མཇད་པ་པོ།

ཡུལ་ས་ཐེ་གི་ཏི་རིན་པོ་ཆེ་སྒོ་བཟང་བསྟན་འཛིན།



༡༡། མདོ་སྨད་ས་ཡི་ཐིག་ལེ་མཁའ་འགྲོ་འདྲུ་པའི་གནས་མཆོག་སྟག་ཆང་  
 དཔལ་གྱི་ལྷ་མོའི་གསོའི་གསེར་པ་བཞུགས་པའི་སྤྱིང་དང་། ར་ཡུལ་དགེ་ལུགས་པ་གད་  
 སྤྱིང་གི་སྟག་པ་གྲ་ཆང་འགྲོ་པའི་སྤྱིང་གསར་ཚུགས་སྐབས་ཀྱི་སྤྱིགས་ལམ་གྱི་རིམ་  
 པ་མདོར་བསྟུས་ས་པོན་ཅམ་ཟེན་བྲིས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བཀོད་པར།

དང་པོ། གྲ་ཆང་འདིར་འདུག་པའི་རིམ་པ་ནི། ༡་སྐབས་མགོན་གོང་མ་  
 རྒྱལ་སྤྱི་ས་མཛད་པའི་བཅའ་ཡིག་རྒྱལ་སྤྱི་ས་ལ་བ་ལྟར་གྱི་ཆོས་སྡེ་འདིར་  
 རྒྱགས་པ་ལ་དགོས་པའི་བྱ་ཆོས་རྒྱལ་ས་དེས་པར་ཆང་དགོས་པ་སྟོན་མེད་ཐོག་  
 ཆོས་སྡེ་སྤྱིའི་འདོན་ཆོས་སྤྱོད་རྒྱལ་ས་བསྐྱབས་ཟེན་པ། ༢་རང་ལོ་བཅུ་དྲུག་ཡན་  
 སོན་ཞིང་གྲ་སར་རྒྱགས་ནས་ལོ་བཞི་ལོན་པ་ཡན། ༣་བཅུ་དྲུག་ཡན་ལྟར་  
 མེད་པ། ༤་རིག་པ་རྩོད་པ། ༥་གཤེས་རྒྱུད་འཇམ་ཞིང་བཅུན་པའི་ལོན་ཏན་དང་ལྟན་  
 པ་ཞིག་མེད་དུ་མི་རུང་། ༦་སྟག་པར་སྟག་ལ་སྐྱེད་ས་ནས་མཐར་ཐུག་གཞན་པའི་  
 རྒྱུད་འདོད་ཀྱི་ཀྱན་སྟོང་རྒྱལ་སར་དག་པ་ཡོད་པ་ཞིག་མ་གཏོགས། ༧་གསོ་བ་རིག་  
 པའི་ཤེས་ཡོན་གྱིས་རང་ཉིད་སྟེར་གྱི་དཔལ་འབྱོར་བཟོ་བ་དང་བྱིས་ཆང་གསོ་  
 སྟོང་རྒྱུད་པའི་དམིགས་ཡུལ་ཅན་ཞིག་འདིར་འདུག་མི་འོས། ༨་སྟག་པར་བསྐྱབས་  
 ཟེན་པའི་གྲ་པ་གང་ཞིག་གྲ་ཆང་འདིར་རྒྱགས་འདོད་ཡོད་ཆོ་དེ་སྟེ་པན་འདུས་སྡེ་  
 སྤྱིའི་འགྲིག་ལམ་གྱི་ཆ་དང་འགལ་བའི་ཉེས་སྟོན་མཐོང་ཐོས་དོགས་གསུམ་མེད་  
 པ་ཞིག་ཡིན་ཆོ་གྲ་ཆང་འདིར་ཐད་འདུག་ཆོག དེ་མིན་ཐོས་བསམ་སྤྱིང་འགྲིམས་  
 རྒྱལ་ས་མ་གཏོགས་ཐད་འདུག་བྱས་མི་ཆོག

**གཉིས་པ།** གྲུ་ཆང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཆོས་ཐོག་དང་མཛད་རིམ་  
ཡོད་ན་ལས་དེ་མིན་འགྲིག་ལམ་གྱི་ཆ་ཕྱར་གས་ཐམས་ཅད་རྒྱུད་དུས་འཁོར་དང་  
འབྲ་བར་དགོན་སྡེ་སྤྱིའི་འགྲིག་འོག་དུ་གནས་དགོས། གྲུ་ཆང་འདི་ནས་དགོན་  
པའི་གཞུང་གི་ལས་སྒྲེར་བསྐོས་གཏོང་གནང་བ་དང་། གཞུང་གི་ལས་སྒྲེས་གྲུ་  
ཆང་ལས་སྒྲེ་དང་བཀའ་བསྟུར་གནང་ནས་འགྲིག་ལམ་གསར་བཙུག་སྤྱིར་བསྟུ་  
མཛད་པ་སོགས་ཤུང་ཆེ་བཀའ་ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་དགོས།

**གསུམ་པ།** དགོན་པའི་གཞུང་ནས་བབས་བསྟུན་གྱིས་གྲུ་ཆུན་མང་ཉུང་  
གསར་གཏོང་མཛད་རྒྱུ་དང་རིམ་གྱིས་གྲུ་ཆད་བརྒྱ་ལས་མ་ཉུང་བ་བྱེད་རྒྱ།  
མཁན་པོ། དབུ་མཛད། དགེ་སྐྱལ་སོགས་གྲུ་མང་ལ་གང་དགོས་ཀྱི་ལས་སྒྲེ་  
ནམས་རིམ་བཞིན་བསྐོས་བཞག་གནང་རྒྱ། གྲུ་ཆོགས་ངེ་རྒྱས་སུ་སོང་བ་དང་  
རིམ་གྱིས་འཛིན་གྲུ་བདུན་དུ་སྤྱེ་ནས་འཆད་ཉན་མཛད་དགོས།

**བཞི་པ།** རྫོང་འཛིན་རྒྱལ་སྤྱི་ཀྱི་རིམ་པ་ལ། སྤན་ཁྲའི་མདོ་ཆོག་  
རྒྱས་བསྟུས་གཉིས། སྤན་ཁྲའི་བདག་འཇུག་ རྫོན་ལམ་སྡེ་ལྗེ་སོགས་དང་།  
ཙ་རྒྱད། བཤད་རྒྱད། མན་ངག་རྒྱད། སྤྱི་མ་རྒྱད། ཉན་སུམ་ཙ་བ། གྲུ་  
ཆང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འདོན་ཆོས་རྫོད་སོགས་རྫོང་འཛིན་གང་དགོས་ལོ་  
དང་འཛིན་གྲུའི་བབས་ལ་བསྟུན་ནས་རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕེན་པ་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་བཞེས་དགོས།

**ལྔ་པ།** ཆོས་ཐོག་གི་རིམ་པ་ནི། རྫོན་ལམ་ཆེན་མོར་འདུས་སྡེ་སྤྱི་དང་  
མཉམ་ཆོགས་ངེས་པར་གནང་དགོས། གཞན་ལོ་གཅིག་གི་ནང་དུས་བཞིར་  
སྤན་ཁྲའི་མདོ་ཆོག་རྒྱས་པའི་བདུན་ཆོས་བཞི། ལོ་གཅིག་ནང་དུས་གཉིས་ལ་



སྒྲུབ་པ་ཆེན་མོ་བདུན་ཚོས་གཉིས། ཨ་རུ་སྒྲོང་མཆོད་བདུན་ཚོས་གཅིག  
 དང་པོ་རས་བྲིས་དང་རིམ་གྱིས་རྩལ་ཚོན་ལ་བཞེན་པའི་སྒྲུབ་པ་མཆོད་  
 བདག་འདུག་སྒྲིན་སྒྲེག་དང་བཅས་པ་དཀར་སྒྲོང་བདུན་ཚོས་གཅིག ཞང་ཆོན་  
 དང་རྒྱལ་པོ་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱེད་གསོ་རྒྱས་པ་རེ་སྐབས་བསྐྱེད་གྱིས་མཛད་རྒྱ། གཞུང་  
 གི་ལས་སྡེ་དང་གྲུ་ཚང་གི་ལས་སྡེ་གོས་བསྐྱེད་གྱིས་གྲུ་ཚང་གི་ཆོས་ཐོག་རྒྱམས་ཀྱི་  
 རྒྱ་དུས་གཏན་འཁེབས་ཀྱིས་བཅའ་ཡིག་ཟུར་རྒྱན་བཟོ་འགོད་གནང་རྒྱ།

དུག་པ། རྒྱན་གྱི་ཆོག་གས་འདོན། སྒྲོབ་གཉེར་ལ་མི་གཞོད་པའི་ཡོན་  
 བདག་གི་སྒྲུ་རིམ་ལྟ་བུ་དམིགས་གསལ་མེད་ཆེ་རྒྱན་ཆོག་གས་སྐབས་ངེས་པར་  
 གསུང་དགོས་པ། སྒྲུབ་པ་དང་འབྲེལ་པའི་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར། སྒྲོད་འདུག་  
 ལེའུ་གསུམ་པ། སྒྲོ་སྒྲོང་ཆོག་བརྒྱད། སྒྲུབ་པའི་མདོ་ཆོག་བསྐྱེད་པ་ཆར་བདུན།  
 སྒྲུབ་པའི་སྒྲོམ་བསྐྱེད། སྒྲུབ་པའི་བྱིན་ཆ་བསྐྱེད། སྒྲོད་འདུག་སྒྲོན་ལམ། ཞང་ཆོན་  
 དང་ཆོས་སྐྱེད་རྒྱམས་ཀྱི་གཏོར་འབུལ་བཅས་གསུང་སྐད་མཐོ་དམན་ཇི་ལྟར་  
 འཆོམས་པ་དབྱེད་སྐྱེད་གཅིག་མཁྱེན་གཅིག་གིས་གསུངས་པ་མ་གཏོགས་མི་མཛེས་  
 པའི་རིགས་གཏན་ནས་བྱེད་མི་ཆོག

བདུན་པ། སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱེད་ཚུལ། གྲུ་ཆོག་གས་ངེ་རྒྱས་དང་བསྐྱེད་ནས་  
 རིམ་བཞིན་འཛིན་གྲུ་གཉིས། གསུམ། བཞི། ལྷ་བར་བྱེད་ནས་ལོ་གཉིས་རེ་ནས་  
 འཛིན་གྲུ་རེ་རེ་སྒྲོར་རྒྱ། ལོ་བཅུའི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་འཛིན་གྲུ་ལྷ་པ་དེ་ཐོན་པ་  
 དང་སྒྲུབ་ཀྱི་བཀའ་འབུ་པའི་མིང་རྟགས་སྒྲོན་སྒྲོལ་ལྟར་གནང་རྒྱ། བཀའ་འབུ་  
 པ་ཐོན་པ་ནས་བཟུང་དེང་དུས་ཀྱི་ལུགས་ལྟར་ལོ་གསུམ་རིང་ཆེས་མཐོའི་གསོ་བ་

རིག་པར་སྤངས་ནས་རྒྱལ་མོན་པ་དང་སྒྲན་རམས་པ་ཆེ་འབྲིང་ཁྱེད་གསུམ་གང་  
རུང་གི་མཆོན་བཞེས་རྒྱ་དང་དེ་ནས་ལོ་གསུམ་རིང་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐོར་རིགས་  
གཅིག་ཀྱང་འཛིན་གནང་ནས་རང་རང་གི་ཤེས་རབ་ཀྱི་རྩ་ལ་གྱིས་གསར་དུ་རྟེན་  
པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐོར་བརྟན་བཅོས་ཆད་ཡུན་གསར་ཅོམ་མཛད་ནས་རྒྱལ་མོན་  
འབྲོད་པ་ན་འབུམ་རམས་པའི་མཆོན་དྲགས་བཞེས་རྒྱ། དབྱར་དགུན་གྱི་དུས་  
གཉིས་ལ་འཛིན་གྲ་བཞི་པ་དང་ལྔ་པ་ནས་བཤད་རམས་པ་རེ་རེ་ལས་མི་ཉུང་བ་  
བསྐོ་བཞག་གནང་ནས་བཤད་པ་གནང་རྒྱ། ལོ་བཅུ་འེ་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་འཛིན་  
གྲ་ལྔ་པ་ཐོན་པ་ན་གསོ་བ་རིག་པའི་ཤེས་ཆད་དང་། ལག་ལེན། ཉམས་ཚུང་།  
མན་ངག་སོགས་སྒྲན་པ་ཆད་ཡུན་ཞིག་ཡོང་བུ་བའི་སྒྲོ་བ་ཆོན་གོ་སྒྲིག་འཆར་གཞི་  
དང་རྒྱལ་མོན་སྤྱོད་ལེན་བྱེད་སྤངས། ཆེས་མཐོ་བའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྒྲོ་བ་ཆོན་  
དང་ལག་ལེན་སོགས་སྒྲན་རམས་པའི་སྒྲོ་བ་ཆོན་གཏན་འབེབས་མཛད་རྒྱ་སོགས་  
གྲ་ཆོང་གི་ལས་སྒྲེ་དང་སྒྲན་པའི་དགོ་གནས་སོགས་བཀའ་བསྟར་གནང་ནས་འབྲིག་  
ལམ་གྱི་རྩུར་རྒྱན་གསར་བཅོ་གཏན་འབེབས་གནང་ནས་རིམ་བཞིན་ལག་ལེན་ལ་  
འཁེལ་ཐབས་མཛད་དགོས།

བརྒྱད་པ། ལས་དང་པོ་པ་རྣམས་ལ་ཤེས་ཆད་དང་ཉམས་ཚུང་མེད་པས་  
སྒྲན་རྟེན་པ་དང་སྒྲན་སྤྱོད་པ། ནད་པར་རྩ་བ་སོགས་འགན་ཁུར་ནས་བྱེད་མི་  
རུང་། ལོ་བཅུ་འེ་གསོ་བ་རིག་པའི་སྒྲོ་བ་སྤྱོད་ཆད་ལོན་ནས་ནད་པར་དང་པོར་  
བརྟན་ནས་སྒྲན་པའི་འགན་འབྲེར་སྐབས་སྒྲན་པ་གན་པ་རེ་དང་རྒྱལ་མོན་  
ཉམས་ཚུང་ངེས་ཅན་ཞིག་གསོག་དགོས་པ་དང་སྤྱོད་པ་མཐར་ཕྱིན་པ་ན་སྒྲན་

པའི་འགན་ཆ་ཚང་ལེན་ཆོག་ ནད་པ་བྲིས་པ་ཤོ་མོ་ཆེས་ང་དྲག་གིས་སྤྱར་སྤྱོད་  
 གྱེད་དགོས་རིགས་ཡིན་ན་ལས་དེ་མིན་སྐྱེད་པ་དགེ་ཚུལ་སྦྲོང་གང་ཞིག་བྲིས་ས་  
 གོགས་མེད་པར་ནད་པ་བྲིས་པ་ཤོ་མོར་བརྟག་དཔྱད་གྱེད་པ་དང་བྲིས་དུ་ཞག་སྤྱོད་  
 གྱེད་པ་སོགས་མི་དགོས་པ་གཙོ་བོར་བཟུང་གྱེད་དགོས། སྐྱེད་པ་དགེ་ཚུལ་སྦྲོང་ནམས་  
 གྲོང་ཡུལ་དུ་ནད་པར་བཞུ་བར་འགོ་དགོས་ཆེ་ཐངས་རེ་རེ་བཞིན་ལས་སྡེ་ལ་  
 དགོངས་པ་ཞུ་དགོས་པ་ལས་སྐྱེད་པ་སོ་སོས་རང་འཚམས་ཀྱིས་འགོ་མི་ཆོག་ གྲ་  
 ཚང་གི་སྐྱེད་པ་ཀན་གཞོན་སུ་ཡིན་ཀྱང་རུང་སྐྱེད་པ་སྐྱེད་སྤྱོད་པ། སྐྱེད་གྱིས་ཉོ་ཆོང་  
 གྱེད་པ་སོགས་དཔལ་འབྱོར་བཟོ་ཐབས་གྱེད་མི་ཉན། གྲ་ཚང་གི་སྐྱེད་པ་རྒྱང་  
 ཚད་ལྡན་ཞིག་ལས་གནས་བབས་དང་མི་མཐུན་པའི་སྐྱེད་པ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ལེན་མི་ཉན།  
 བེན་ཏུ་ཉམ་ཐག་ཆོར་སྐྱེད་པ་མེད་པར་སྐྱེན་གཏོང་གང་ཐུབ་གྱེད་དགོས། ལྷག་  
 པར་ཆོས་སྡེ་འདི་ཉིད་ཀྱི་དགེ་འདུན་པ་ནད་པ་ནམས་ལ་དམིགས་གསལ་གྱིས་ལྷ་  
 རྟོག་མཛད་ཐུབ་པའི་འགན་ཆ་ཚང་ལེན་དགོས།

དགུ་པ། གསོ་བ་རིག་པའི་ལག་ལེན་སྐྱོར་ལ་སྐྱེད་པ་རང་གི་ཐུན་མོང་མ་  
 ཡིན་པའི་བྱེད་ཆོས་ལྟར། ནག་ཁྲའི་བཙུ་ལྷན་སྐྱུགས་སྐྱེད་དང་བར་ཤུན་གྱི་  
 རིགས། བཞི་པའི་ཆོས་དྲུག་མ་འདས་པར་འབྱུང་འདུགས་གྱེད་ཀྱི། ལྷ་པའི་ཆོས་  
 གཅིག་ནས་མེ་ཏོག་གི་སྐྱེད་པ་ལྷ་ཀྱེད་དང་། དྲུག་པའི་ཆོས་བརྒྱད་ནས་ཁྲ་གཅིག་  
 ཡས་མས་སུ་སྐྱེན་ངོས་འཛིན་གྱེད་ཆེད་སྐྱེད་པ་རིགས་མང་བ་སྐྱེས་པའི་རི་ལྗང་ནགས་  
 ཚལ་གང་འོས་སུ་ཐེབས་ནས་སྐྱེད་ལས་དུར་ཐག་དོན་གཉེར་བྱ་དགོས་ བདུན་  
 པའི་ཆོས་བཙུ་ལྷན་འབྱུ་སྐྱེད་དང་ཅད་པ། བེད་སྐྱེད་བཅས་འབྱུ་གཉེར་སྐྱེད་

སད་བྱས་ཏེ་ལོ་གཅིག་གི་སྐྱེན་རྒྱས་འདད་ཅེས་པ་དང་སྐྱེས་གཙང་། རྒྱས་པ་མི་  
ཉམས་པའི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྲུགས་གསོག་བྱ་དགོས།

**བརྒྱུ་པ།** སྐྱེན་འབྲུ་སྐབས་སྐྱེན་གཞུང་ནས་བཤད་པ་ལྟར་འབྲུ་བྱེད་གྱི་ཅ་ལག་  
གང་དགོས་གཙང་ཅེས་པ་བྱས་ཏེ་སྐྱེན་སོ་སོའི་དྲི་རྒྱས་སོགས་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་འདྲེས་  
མེད་པར་སྐྱེས་སད། ཆ་ལྡགས་གང་དགོས་སྐྱེན་གཞུང་ལྟར་བྱེད་དགོས།

**བརྒྱུ་གཅིག་པ།** འབྲུ་སྐྱེན་མཁོ་རྒྱས་གྱི་སྐྱོར་ལ། རང་འདོད་གྱིས་སྐྱེན་  
ཆབ་འཕེན་པ། དགོངས་གཞི་ཅན་གྱི་སྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་མི་བྱེད་པར་གང་བྱུང་  
ལག་ལེན་བྱེད་རྒྱུར་དོགས་འདྲེམས་ནན་ཆེར་བྱས་ཏེ་སྐྱེན་རྒྱས་མཁོ་སྐྱོད་བྱ་རྒྱ།

**བརྒྱུ་གཉིས་པ།** སྐྱེན་སྐྱོལ་སྤྱིའི་སྐྱེས་པ་གསུམ་གྱི་སྐབས་སྐྱོར་ལེགས་གིང་  
སྤྱིའི་ལེགས་པ། རྒྱུང་ལེགས་པ་དང་རིལ་བྱ་བཟོ་ལེགས་པ། སྐྱེན་རིན་ཆེ་ཆུང་  
དང་དགོན་མི་དགོན་གྱིས་སྐྱེན་རྒྱས་མང་ཉུང་མ་བསྐྱེས་པར་གཞུང་ནས་གསུངས་  
པ་དང་མཐོང་བ་བརྒྱད་པའི་བྱག་ལེན་ཆོད་ལྡན་ལྟར་སྐྱེན་རྒྱས་སུ་གང་དགོས་  
ཆོད་མཐུན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། སྐྱེན་གང་བཟོས་པ་ནམས་གཙང་བཙོག་མེད་  
པར་ཆ་གང་ཐད་ནས་ལེགས་ཆ་གང་ཡོང་གིས་བྱེད་རྒྱ་ནི་སྐྱེན་པའི་འོས་འགན་  
གཙོ་བོ་ཡིན། སྐྱེན་བཟོས་པའི་སྐབས་སྐྱེན་དང་བཟོ་མའི་མང་ཉུང་དང་འགྲོ་  
སྐྱོ་སོགས་གྲ་ཆོད་རང་གི་ལས་སྡེ་དང་དགེ་ཆན་སོགས་ནས་ཐག་གཅོད་དགོས་པ་  
མ་གཏོགས་སྐྱེན་གཞུང་གོ་ཐོས་ཚྱུང་གསུམ་དང་བྲལ་བའི་མི་གཞན་གྱི་བཀའ་བཀོད་  
གྱི་རིགས་ལ་དོགས་འདྲེམས་བྱེད་གལ་ཆེ།

**བརྒྱུ་གསུམ་པ།** ནད་ལ་བརྟ་རེག་ཉན་གསུམ་གྱི་སྐྱོན་ས་བརྟག་དཔྱད་ཡང་

དག་པར་བྱས་ཏེ་མི་སྟོག་འཛོལ་སྒྲུབ་མ་གཏོགས་ན་མ་གཡེང་དང་འོལ་ཚོད་ཁོན་ནས་མགོ་  
སྒྲོར་གྱིས་གཞན་སྟོག་ལ་ལྟོས་མེད་ཀྱི་བྱ་ངན་དང་མ་འདྲེས་པར་བྱེད་རྒྱུ་ནི་ལས་འགན་  
གྱི་ཡང་སྟོང་ཡིན། གཞན་གྲུ་ཚང་འདིར་དམིགས་བསལ་གྱི་བཅའ་ཡིག་ཟུར་རྒྱ་  
གང་དགོས་དགོན་པའི་གཞུང་གི་ལས་སྡེ་དང་སྒྲུབ་པ་གྲུ་ཚང་གི་ལས་སྡེ་བཅས་བཀའ་  
བསྟར་གྱི་སྒྲོན་ས་འགྲིག་སྒྲོན་དང་བསྐྱར་བཅོས་མང་དུ་ཆོག་པ་ཡིན།

སྒྲུབ་པ། འདིས་མཆོན་ལེགས་བྱས་བསྟོམས་པའི་བསྟོ་འབུམ། །བདེ་  
གཤེགས་དབྱེས་པའི་མཆོད་པའི་རྒྱུར་གྱུར་ཏེ། །མྱིད་གསུམ་ནད་ཀྱིས་གདུངས་  
པ་ཀུན་ཞི་ནས། །ཆེ་རིང་ནད་མེད་བདེ་དགས་བྱུང་གྱུར་ཅིག། ཅས་པ་འདི་ནི་སྒྲུག་  
ཚང་ལྷ་མོ་དང་ར་པ་ཀི་ཏི་དགོན་གྱི་སྒྲུབ་པ་གྲུ་ཚང་གཉིས་གསར་ཚུགས་ལ་སོང་བྱེད་སྟེ་བཅའ་ཡིག་ཅིག་  
དགོས་ཞེས་ཡང་ཡང་སྒྲུབ་མ་བྱུང་བར་བརྟེན་རང་ཉིད་སྒྲུབ་པ་གྲུ་ཚང་གི་བྱེད་སྟེ་རྒྱུས་མངའ་མེད་ནའང་  
སྒྲུ་འབུམ་སྒྲུབ་པ་གྲུ་ཚང་གི་བཅའ་ཡིག་དང་དགེ་བཤེས་ཨ་ཁུ་ཉི་མས་མང་དུ་པའི་སྒྲུབ་པའི་བཅའ་ཡིག་  
ཟིན་བྲིས་བཅས་ལ་ཞིབ་འདུག་གིས་འཕགས་ཡུལ་ཀི་ཏི་བྲེས་པ་གྲུ་ཚང་ནས་རོང་པ་སྒྲུས་མིང་པ་རྒྱ་བཟང་  
བཞུན་འཛིན་འཛིགས་མེད་ཡེ་ཤེས་རྒྱ་མཆོར་འཕོད་པས་སྒྲེ་འགྲོའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་རྒྱས་པའི་  
སྒྲོན་འདུན་བཅས་བྲིས་པ། དགེ་ལེགས་འཕེལ།



༡༡། མཚོ་སྔོན་གི་དེ་དགོན་གསར་  
བཤད་སྐྱབ་དར་བྱས་སྒྲིང་  
གི་བཅའ་ཡིག

མཛད་པ་པོ།

ཡ་སྐབས་མེ་གི་དེ་རིན་པོ་ཆེ་སྒོ་བཟང་བསྟན་འཛིན།





༣༡། དེ་ཡང་སྐྱེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཕན་པ་དང་བདེ་བ་མ་ལུས་པ་འབྱུང་བའི་  
 གཞི་རྩ་གཅིག་པུ་ནི་རྒྱལ་བའི་བརྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཉིད་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡུན་  
 རིང་དུ་གནས་པ་ཡང་བཤད་སྒྲུབ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོན་མ་འཛིན་ཅིང་སྤེལ་བའི་དགེ་འདུན་  
 པའི་སྤེལ་རག་ལས། དགེ་འདུན་པའི་སྤེལ་བ་རྟན་པ་རྒྱས་པའི་ཐབས་སུ་འགྱུར་  
 བ་ཞིག་ཡོང་མིན་གཞི་གསུམ་གྱི་ཉམས་ལེན་དམ་ཆོས་འདུལ་བའི་དགོངས་དོན་  
 བཞིན་ངོས་གཙང་བ་ཞིག་ཡོད་པའི་ཐོག་ལུང་སྤེལ་སྒྲོན་གསུམ་གྱི་འཆད་ཉན་དང་  
 ལམ་བསྐབ་པ་གསུམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཡོད་པ། བཅས་པ་དང་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་  
 ཅ་མ་ཐོབ་པ་ལ་འཛེམ་ཞིང་དད་ལྡན་དང་བ་འདྲེན་པའི་ཞིང་དུ་འགྱུར་བ་ཞིག་དགོས།  
 དེ་ལྟར་ཡོང་བ་ཡང་དགེ་འདུན་པའི་ནང་བྲིམས་དམ་ཆོས་འདུལ་བའི་དགོངས་  
 དོན་དང་མཐུན་པའི་བཅའ་བྲིམས་ཤིག་མེད་དུ་མི་རུང་བས། དེས་ན་མདོ་སྨད་  
 ཙོང་ཁའི་ཡུལ་གྱི་ནང་ཆོན་མཆོ་སྨོན་ཀྱི་དགོན་བཤད་སྒྲུབ་དར་རྒྱས་སྤང་གི་བཅའ་  
 ཡིག་སྙིང་པོར་བསྒྲིལ་དེ་འགོད་པ་ལ་གསུམ། སྤེལ་འདིར་འདུག་པ་པོ་ཉིན་གྱི་གང་  
 ཟག་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་པ། ཟུགས་ནས་སྤང་སྤང་ཇི་ལྟར་བྱ་བའི་ཚུལ། ལས་  
 སྤེལ་བྱེད་སྒྲོན་དང་ཆར་གཙོད་རྩིས་འཛིན་ཇི་ལྟར་བྱེད་ཚུལ་དང་གསུམ་ལས།

དང་པོ་ཉིན་གྱི་གང་ཟག་ནི། ཁྲིམ་པ་ཞིག་ཡིན་ན་སྤེལ་འདིར་ཐོག་མར་འདུག་  
 པའི་ཆེ་སྒྲོམ་པ་སྐྱེ་གནས་ཁྱད་པར་དུ་འགྱུར་བའི་བར་ཆད་དང་བྲལ་བ། རབ་  
 བྱུང་ན་ལོ་ཆོད་ཀྱང་ཀན་གཞོན་གྱི་མཐར་མ་ལྟུང་བའི་འཆད་ཉན་བྱེད་ནུས་པ།  
 གནས་དུས་ཀྱི་དབང་གིས་སྤེལ་འདིར་བཅུག་ན་སྤྱི་ཆོགས་ནང་འབྲུག་སྤྱོད་མོགས་

བསྟན་པར་གནོད་གཞིར་མི་འགྱུར་བ་ཞིག་དགོས། གལ་སྲིད་རབ་དྲ་བྱུང་བ་ཞིག་  
 ཡིན་ན་ཅུ་བ་བཞི་དང་ཆང་ལྗེའི་མཐོང་ཐོས་དོགས་གསུམ་གྱི་སྒྲིན་གྱིས་མ་གོས་  
 པ། དགོན་སྡེ་གཞན་ནས་གནས་དབྱུང་བྱས་པ་མ་ཡིན་པ། སྤར་ཚུལ་བྲིམས་  
 འཆལ་ནས་ཕྱིས་སུ་སྡོམ་པ་བསྐྱར་ལེན་བྱས་པའི་རིགས་མ་ཡིན་པ་སོགས་མཚན་  
 ཉིད་ཆང་བ་ཞིག་ཡིན་ཆེ་སྡེ་འདིར་འདུག་ཆོག དགེ་ཚུལ་ཡིན་ན་གཟན་གཤམ། ཞུ་  
 གྲམ། ཆོས་གོས་དང་གདིང་བ་སོགས་ངེས་པར་དུ་དགོས་པའི་རུང་མཐུན་གྱི་ཡོ་  
 བྱད་ནམས་དང་། དགེ་སྦྱོང་ཞིག་ཡིན་ན་ཆོས་གོས་ནམ་གསུམ་སོགས་འཆོ་བའི་  
 ཡོ་བྱད་བཅུ་གསུམ་ལས་གང་དགོས་པ་ནམས་དང་འབྲལ་སྤང་གི་སྒྲིན་པའི་སྒྱ།  
 གཞན་ཡང་གཟན་གཤམ། ཞུ་གྲམ། གདིང་བ་སོགས་རུང་མཐུན་གྱི་ཡོ་བྱད་མཐའ་  
 གཉིས་སུ་མ་ལྟར་བ་ཆོགས་སུ་ཚུད་པ་ཡོད་མེད་མཁན་པོ་དགེ་བསྐྱོས་གཉིས་ནས་  
 ཞིབ་འདུག་མཛད་དགོས།

**གཉིས་པ་ཞུགས་ནས་སྤང་བྱུང་ཇི་ལྟར་བྱ་ཚུལ་ནི།** དགེ་ཚུལ་དང་དགེ་  
 སྦྱོང་གསར་བུ་པ་ནམས་ནས་གནས་གྱི་སྒྲ་མ་རེ་ངེས་པར་དུ་བསྟེན་དགོས་པས་  
 གནས་གྱི་སྒྲ་མ་འདི་དང་འདི་ཡིན་ཞེས་མཁན་པོ་དང་དགེ་བསྐྱོས་གཉིས་ལ་ཞུ་  
 དགོས། གལ་སྲིད་སོ་སོའི་ངོས་ནས་གནས་གྱི་སྒྲ་མ་འཆོལ་མ་བྱལ་ཆེ་བྲ་ཆང་གཞུང་  
 ནས་གནས་གྱི་སྒྲ་མ་རེ་གནང་དགོས། གནས་གྱི་སྒྲ་མ་ངེས་ཀྱང་འདུལ་བའི་དགོངས་  
 དོན་བཞིན་ཆོས་དང་ཟང་ཟིང་གི་སྒྲིན་ནས་བསྐྱར་དགོས་པར་མ་ཟད། དགེ་ཚུལ་  
 སྦྱོང་གི་བསྐྱབ་བྱ་བྱས་བརྩམས་གང་རུང་གི་ཐོག་ནས་ཁས་སྤངས་པའི་བསྐྱབ་པ་ནམས་  
 ཤེས་སུ་འདུག་ཀྱང་དང་ཐན་སྡོམ་པ་བསྡོམ་བྱང་ཚུན་ཆད་ཀྱིས་ངེས་སུ་འདུག་དགོས།

དགེ་ལྡན་དང་དགེ་སྲོང་གསར་བྱ་པ་ནམས་ཀྱི་སྒོ་ཁ་དང་བསྐྱུན་པའི་དཔེ་བྲིད་དང་  
 སྒྲོབ་གཉེར་ལ་ཉིང་བསྐྱུལ་མཛད་རྒྱ་སོགས་གང་ལ་གང་འདུལ་གྱི་སྒོ་ནས་བསྐྱེད་སྤྱོད་  
 ནས་ན་བཟའ་བཞེས་ཚུལ། བཟའ་བདུང་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པར་མཛད་ཚུལ་སོགས་  
 གྲང་ཚུལ་མཐུན་དང་བ་འདྲེན་པ་ཞིག་ལོབ་ཏུ་འཇུག་དགོས། རྩེ་འདྲིའི་དགེ་འདུན་  
 པ་བགྲེས་གཞིན་པར་གསུམ་ཀྱན་རྟོན་པའི་རྩེས་འཇུག་མིང་དོན་མཚུངས་གིང་འདོད་  
 རྒྱུ་ཆོག་ཤེས་ཞི་ཞིང་དུལ་བ། དགེ་བའི་བྱ་བ་ལ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གཞིལ་ཞིང་གཞན་  
 ཡན་སྤྱིང་རྩེ་རྩེ་ག་བསམ་གྱིས་ཐུགས་རྒྱུད་གཏམས་པའི་དབང་གིས་ངན་སྲོང་དང་  
 ནད་པ། གྲོགས་གྱིས་བོར་བ། རྒྱུན་ངན་གྱི་དབང་དུ་གྱུར་པ་སོགས་ཉམ་ཐག་  
 དང་འཕྲད་ཆེ་ཡལ་བར་མ་བོར་བར་རང་གི་རྒྱས་པ་དང་བསྐྱུན་པའི་ཡན་ཐོགས་  
 མཛད་དགོས། དགེ་འདུན་པའི་སྤྱི་དོན་མ་ཡིན་པར་ཆོང་བུན་སྦྱེད་བྱེད་པ། གསེར་  
 དངུལ་དང་རྒྱ་རྩིས་གསོག་འཛོགས་པ་ཞིང་ཁང་བྱིམ་དང་རྟ་ལུག་ནོར་གསུམ་བདག་  
 འཛོན་བྱེད་པ། བྱིམ་གྱི་སོ་འཛོན་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ནམས་ནས་བྱེད་པ། སྤྱི་དོན་  
 ཡིན་ནའང་དམ་ཆོས་འདུལ་བའི་དགོངས་དོན་དང་མི་མཐུན་པའི་རིགས་གཏན་  
 ནས་བྱེད་མི་ཆོག དགོན་སྡེའི་སྤྱི་པ་དང་གཉེར་པ་ལྟ་བུས་སྤྱི་རྩིས་ཀྱི་ཆེད་ཆོང་  
 བུན་སྦྱེད་སོགས་བྱེད་དགོས་ཤུངས་ཆེ་སེམས་ཅན་གང་ཡང་རུང་བའི་ལུས་སྟོག་དང་  
 རྒྱ་དངོས་སོགས་ལ་གཞོད་གཞིར་འགྲོ་བའི་རིགས་ཀྱི་ཆོང་བྱེད་མི་ཆོག དཔེར་  
 ན། ལྷམ་ལུག་དང་ག་པགས་མཐུ་ཅི་རྩེ་སོགས་སྐྱམ་ཆོན་ལ་གནས་པའི་དུད་འགྲོའི་  
 སྟོག་ལ་གཞོད་པའི་རིགས་ལས་བྱུང་བ་དང་། གྱི་དང་མེ་མདའ་སོགས་མཚོན་  
 ཆའི་རིགས་ཆེ་ཤ། ཆང་དང་ཐ་མ་ཁ་སོགས་སྤྱོད་རྩིས་ངན་གྱི་རིགས་སྣ་

ཆོག་པ་། སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་དྲན་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་ཚོམ་རྩ་ལྟ་བུ་སོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོམ་  
འགལ་ནས་ཆོང་གི་རིགས་ཀྱི་མི་ཆོག་རྒྱུ་དུ་སྤྱི་ཚོམ་པའི་བཅས་པ་མི་བརྟེན་པའི་  
ཆེད་དུ་གཟན་ཤམ་དང་མི་འབྲལ་བ་ཀྱི་དགོས་པ་དང་། གཟན་ཤམ་གྱི་འོག་  
དུ་བྱིས་པའི་གོས་གྱི་ཕྱོད་པ། རབ་དུ་བྱུང་བའི་ཆས་གོས་ཡིན་ནའང་ཆོང་མི་རུང་  
བ་དང་མདོག་མི་རུང་བ་དཀར་པོ། གཤམ་པོ་དང་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་མཆོལ་ཁ་  
དང་མེ་ཏྲོག་ཅན། གོས་ཆེན་ཁྱེད་སོགས་བཟང་ངན་གྱི་མཐའ་གཉིས་སུ་སྤྱི་  
བའི་གོས་དང་། སྤྱི་ཚོམ་གྱི་ཕྱོད་དུ་མི་རུང་བའི་ལྷ་རིགས་སྤྱི་ཚོམ་པ་། མཆོན་  
ཆ་དང་རྒྱུ་ཆ་སོགས་བྱིས་པའི་རྒྱུ་ཆ་གང་ཡང་རུང་བ་འཆང་མི་རུང་། གྲུ་པས་  
ཞིང་ཆོ་བ་དང་རྩ་ཚོར་ལུག་གསུམ་འཆོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཕྱོད་པ། བྱིས་ཀྱི་ལས་ཀྱི་ཕྱོད་པ་དང་  
བྱིས་པ་ཕྱོད་ཀྱི་ལས་ཀྱི་ཕྱོད་པ། རྩ་དང་གིང་གསུམ་ལོ་ཏྲོག་གཅིད་འབྲེག་གཏེར་  
རྩ་སོགས་སྤྱི་ཚོམ་པའི་བྱིས་པ་ཕྱོད་ཀྱི་ཕྱོད་པ་དང་དམག་  
བཤམ་པ། འཕྲོག་བཅོམ་དུང་རྩེ་གསུམ་མི་འོས་པའི་གྲོས་བཤམ་པ་དང་ཐག་  
གཅིད་ཀྱི་ཕྱོད་པ། ཀྱི་འཐབ་པ། འཕྲོད་རྒྱུ་དང་། སྤྱི་ཚོམ་པ་ལྟ་བུའི་རྒྱུ་ཆ་ཅིད་ཀྱི་རིགས་  
གཞན་ཡང་སྤྱི་ཚོམ་པ་དུ་རྩ་ཚོར་གསུམ་འཕྲོ་བ་སོགས་ཀྱི་ཕྱོད་ཀྱི་ཕྱོད་པ་དང་  
དུ་བྱུང་མེད་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་སྤྱི་ཚོམ་པ་དང་ཐག་གཅིད་ཀྱི་ཕྱོད་ཀྱི་ཕྱོད་པ་དང་  
དུ་ཡོང་མི་ཆོག་པའི་ནང་བྱིས་པ་མ་དགོན་བཞིན་མཛད་དགོས། སྤྱི་ཚོམ་པ་དག་  
ཕྱོད་ཀྱི་ཕྱོད་པ་དང་དང་ལྟ་ལྟ་དང་། རང་ཆོན་དང་སྤྱི་ཚོམ་པ་དང་། གཞུང་ལྟ་དང་  
ཡོང་བ་དང་ཆོགས་མཛུལ་ལྟ་བུ། བྱུང་མེད་རྩ་ཚོར་མཛུལ་བ་དང་དུས་  
ཆོན་སོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོམ་པ་དང་དུ་ཡོང་ཆོག་པའི་དམིགས་བསལ་ཡོད་ནའང་སྤྱི་ཚོམ་

དེར་གྱི་ཤག་ནང་འགྲོ་སྤྱོད་མི་ཚོགས་གཏོར་ཇམ་ལྟ་བུའི་ཆེད་དང་། རྒྱལ་ཁབ་  
 ནང་དུ་བྱིམ་པ་རྒྱུ་མཉམ་ནས་གསེར་སྦྱོམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡུལ་བའི་ཆང་དེ་ཙམ་འཛོགས་  
 པ་མ་གཏོགས། མྱིང་གསེབ་དུ་ཆང་ཆོང་གི་འགྲིམ་འགྲུལ་གཏན་ནས་བྱེད་མི་ཚོགས་  
 སྤྱིར་གྲིབ་མ་སོར་གཅིག་ཡན་ཆད་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ཀན་པ་ལ་བརྩི་བཀྱར་དང་ལྷག་པར་  
 བླ་མ་དགེ་བསྐྱོས་སོགས་ལས་སྡེ་དང་རང་གཞན་གྱི་མཁན་སློབ་དགེ་ཀན་སོགས་  
 ལ་ལྟ་ཡུད་གཟན་སྦྱོར་སོགས་ཀྱི་བཀྱར་གཟོ་གནང་དགོས། ཚོགས་ཡར་འཛོགས་  
 ཚུལ། གལ་དུ་བཞུགས་ཚུལ། ཞལ་འདོན་གསུང་ཚུལ། ཚོགས་གོལ་ཚུལ་  
 སོགས་ཤོད་བཀའ་དང་བྲལ་ཞིང་ཞི་དུལ་བག་ཡོད་དང་བ་འདྲེན་པ་བྱིམ་པ་སྤྱན་འབྲེན་  
 དུ་མི་འགྲོ་བ་ཞིག་མངོད་དགོས། རྒྱན་དུ་གྲུ་པ་ཀན་པ་རྒྱུ་མཉམ་ནས་གཞུང་ཆེན་  
 བཀའ་ཡོད་ཡུར་སློབ་སྦྱོང་གཙོ་བོར་བྱེད་དགོས་པ་སློབ་མེད་ཐོག་ལུས་ངག་ཡིད་  
 གསུམ་དགེ་སྦྱབ་ཀྱི་བྱ་བར་བརྩོན་དགོས། གསར་བུ་པ་རྒྱུ་མཉམ་ནས་འཛོན་སྦྱོར་  
 སྦྱང་དང་སློབ་གཉེར་སོགས་གང་འོས་བྱེད་དུ་བརྟུག་ནས་ལ་རབས་དང་དགེ་བའི་  
 ཕྱོགས་སུ་བརྩོན་ཏེ། དལ་འཁྱོར་དོན་ལྡན་བྱེད་པ་མ་གཏོགས་དུས་ཚོད་སྟོང་པ་  
 ཀམ་བྱུང་ལ་དོན་མེད་པའི་བྱ་བར་མགོ་འཁོར་ནས་སྤྱོད་པ་དང་། ནད་པ་མིན་  
 པར་ཉིན་བཞིན་སྦྱོད་ཉལ་བྱེད་པ། ཤག་གཅིག་དུ་འཛོགས་ནས་ལོང་གཏམ་ཁོ་  
 ཀས་དུས་འདའ་བ་དང་ཅེད་མོ་སྒྲ་ཚོགས་བྱེད་པ། ཚོགས་ཆོས་ལ་མི་འགྲོ་བར་  
 རང་དགར་སྤྱོད་པ་དང་ཆོས་མཆོམས་ཆེན་མོའི་སྐབས་མ་གཏོགས་དགོན་པའི་  
 གཞུང་ནས་བཀོད་མངགས་མེད་པར་གྲོང་ཚོགས་ལ་འགྲོ་བ་དང་དགོས་པ་ཆེན་པོ་  
 མེད་པར་བྱིམ་དུ་ཞག་སྤྱོད་མི་ཚོགས་ ཀན་གཞིན་ཀྱན་ཐུགས་མཐུན་པར་གནས་

རྒྱ་ལས་ནང་ཁུལ་ཕྱོགས་རིས་དང་འཕེན་འབྱེད། ངན་རྒྱལ་ཕྱོགས་ལངས། དག་  
 གན་དང་ཡུལ་ཕྱོགས་སོགས་མིང་འདོགས་སྒྲ་ཚོགས་ཀྱིས་སྡེ་པན་ཚུན་རིས་སུ་  
 བཅད་པའི་དབྱེན་ཚོག་བདེན་རྒྱན་གང་རུང་སྤྱོད་པ་དང་ཚོད་སྤོང་བྱེད་པ་སོགས་ནམ་  
 ཡང་བྱེད་མི་ཚོག་གལ་སྔོན་བདེན་རྒྱན་གང་རུང་གི་སྒྲ་ནས་དབྱེན་དཀྱུག་བྱེད་  
 མིའི་གཙོ་བོར་ར་འབྲོད་བྱུང་ཆོ་སྡེ་འདིར་བསྐྱེད་མི་ཚོག་དག་སྤྱོད་ཚོགས་གསོག་  
 ལ་མིང་བཏགས་པའི་དག་འདུན་པའི་བཞེས་ཐུག་གི་ཆེད་དུ་དམིགས་ནས་ཉེས་མེད་  
 གྱི་དུད་འགྲོ་གསོད་མི་ཚོག་ལོ་གཅིག་རིང་གི་ཆོས་སྒྲིག་ཆེ་ཆུང་ཁག་དང་འཛིན་  
 བུའི་གོ་རིམ་སོགས་འབྲས་སྤྱངས་སྒྲོ་གསལ་སྤྱིང་གི་ཕྱག་བཞེས་བཞིན་པ་སྤྱོད་པས་  
 མགོན་ཆོ་བཟང་འཕེན་ལས་ཀྱི་བཅའ་ཡིག་སྤྱི་ཕྱིའི་དགོངས་དོན་ལྟར་རིམ་བཞིན་  
 ཕྱག་ལེན་འཁེལ་གང་ཐུབ་མཛད་དགོས། འོན་ཀྱང་ད་ལྟའི་སྤྱོད་པས་འདིར་འདུས་  
 རྒྱའི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་སྤངས་དང་དག་འདུན་པའི་གྲ་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་  
 གཞིགས་ནས་གང་འཐུས་མཛད་ཆོག་དེས་པར་དུ་དགོས་པ་ནི་གཞི་གསུམ་གྱི་  
 ཉམས་ལེན་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཡིན་ཞིང་ནམ་ཡང་ཆད་མི་ཚོག་དེས་ན་ནང་  
 དོན་རིག་པ་རྒྱ་ཆེ་གཏིང་ཟབ་འདི་ཉིད་འཛིན་ཅིང་སྡེ་པའི་སྤྱོད་པ་བཞིག་  
 ཡོང་བ་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་སྤངས་གཞི་གཅིག་ནི་གྲ་པ་ན་གཞིན་ཚོར་གཞི་རིམ་  
 བོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་པའི་རིག་གནས་ཡི་གེ་དཀར་ནག་འབྲེལ་གྱི་དང་སྤྱོད་པས་དག་  
 ཡིག་རྒྱལ་རབས་ཆོས་འབྱུང་སོགས་སྒྲོ་ཁ་དང་བསྐྱེད་ཉེ་དང་པོར་སྤྱོད་པ་བྱེད་  
 དུ་འཇུག་རྒྱ་གལ་ཆེ། དེས་ན་སྤྱོད་པས་ཀྱི་འགྱུར་བའི་དབང་གིས་དག་འདུན་པའི་  
 མཛད་སྤྱོད་འགའ་གས་བྱིས་པ་ཕོ་མོ་ནམས་ཀྱི་འཕྱ་སྤོད་དང་མ་དད་པ་སྤྱོད་པའི་སྤོང་

གཞིགས་ར་བ་གང་ཤུང་ཐམས་ཅད་འགོག་ཐབས་སུ་བཅའ་ཡིག་ཟུར་རྒྱུ་གང་དགོས་  
ཟིམ་བཞིན་ཡུལ་དུས་དང་བསྐྱུན་ནས་གསར་བཟོ་མཛད་ན་ལེགས་ཆ་ཆེ།

གསུམ་པ་ལས་སྒྲེའི་བྱེད་སྒྲོལ་དང་ཆར་གཅོད་རྩིས་འཛིན་རི་ལྟར་བྱ་ཚུལ་  
ལ་གཉིས། དང་པོ་ལས་སྒྲེ་རྣམས་ཀྱི་ལས་འགན་ནི། ཁྱིམ་འཇམ་མཁན་རིན་  
པོ་ཆེའི་མཛད་འགན་ནི་དགེ་ཚུལ་སྒྲོལ་གི་མཁན་སྒྲོལ་མཛད་རྒྱ་དང་རྒྱུན་དུ་སོ་  
ཐར་གྱི་མདོའི་ལྷག་མའི་བར་དང་དཔུར་དགུན་གྱི་དུས་གཉིས་སུ་སོ་ཐར་གྱི་མདོ་  
རྒྱས་པ་རེ་འཆད་ཐུབ་ན་མིན་དུ་ལེགས། ལྷག་པར་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་ལ་  
དཔེ་བྲིད་དང་བརྩི་བཞག་གི་ཐུགས་འགན་བཞེས་དགོས། དགོན་སྡེ་སྤྱིའི་འགྲིག་  
ལམ་ཀུན་སྤྱོད་དང་སྒྲོལ་གཉེར་ཡར་རྒྱས་ཡོང་བའི་ཐབས་ལ་སྒྲོག་པ་ས་ནས་  
འབད་དགོས། དགེ་བསྐྱོས་ནི་ཆོས་བྲིམས་པ་ཡིན་པས་དགོན་སྡེ་སྤྱིའི་འགྲིག་  
ལམ་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཆ་ཕྱར་གས་ཐམས་ཅད་བཅའ་ཡིག་བཞིན་ལག་ལེན་དུ་འཁེལ་  
ཐུབ་པའི་ཆེད་ནི་དྲག་གང་དགོས་ཀྱི་ལམ་ནས་འབད་དགོས་པ་དང་། དགེ་བསྐྱོས་  
ཀྱི་རྒྱབ་གནོན་གྲུ་མ་ལས་སྒྲེ་རྣམས་ཞལ་མཐུན་ནས་མཛད་དགོས། ལང་མོར་  
སྤྱོད་ངན་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་པ་གྱིང་པོ་འདུལ་བའི་ཆེད་  
ནན་དུར་གྱི་ལས་མཛད་དགོས། ལོ་རེའི་ནང་ཐེངས་གཅིག་ལས་མ་ཉུང་བར་  
བཅའ་ཡིག་རིན་པོ་ཆེའི་དགོངས་དོན་རྣམས་ཆོགས་དབུས་སུ་ཏེས་ཤེས་འདྲོངས་  
པའི་གསལ་བསྒྲགས་གནང་དགོས། དགེ་བསྐྱོས་ནི་འདུལ་བའི་བཅས་མཆོམས་  
ཤེས་ཤིང་སྤྱི་ལེམས་ཆེ་བ། སྤྱོད་ལམ་བཟང་ཞིང་ཀུན་གྱིས་བརྩི་བཀུར་གྱི་གནས་  
སུ་གྱུར་པ། ཉེ་རིང་མེད་པ་ཞིག་ལ་བསྐྱོབ་ཞུགས་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེ།

དབུ་མཛད་ཀྱི་ལས་འགན་གཙོ་བོ་ནི། ཚོགས་ཚོས་རེ་ཞལ་འདོན་ནམས་  
མ་དགོན་གྱི་ཐུག་བཞེས་ལྟར་གོ་རིམ་མ་འཕྲུག་པ་དང་ཆད་ལྟག་ནོར་བའི་སྒྲིན་  
གསུམ་དང་བྲལ་ཞིང་མགུན་གཅིག་དབྱངས་གཅིག་དལ་བྲེལ་མཉམ་པ། ལུས་  
ཆེས་ཆེས་གསུངས་པ་ལས་སྐད་གདངས་འདྲ་མིན་དལ་བྲེལ་སྒྲ་ཚོགས་མི་འབྱུང་  
བའི་འགན་གཙོ་བོ་བཞེས་དགོས། འདོན་བཟང་དང་སྐད་སྒྲ་པ་བསྐྱོ་བཞག་བྱེད་  
རྒྱ་དང་ལོ་རེ་ལྟར་མཆོམས་མཆོམས་སུ་དབྱངས་ཆགས་བྱེད་པའི་འགན་ལེན་  
དགོས། ཚོགས་འདོན་གྱི་རྒྱགས་ཇི་ལྟར་འཕེན་དགོས་མིན་ལས་སྒྲ་ལ་སྒྲ་སྒྲ་སྒྲ་  
ཞུས་ནས་རྒྱགས་འཕེན་རྒྱ། དབུ་མཛད་ནི་གསུང་སྐད་བཟང་བ་དང་འདོན་ཆའི་  
རིགས་ལ་བྱང་ཞིང་གོ་རིམ་ངེས་པ། ཏ་འདུར་གདངས་གསུམ་གྱི་དབུ་བསྐྱེད་  
བ་ལ་མཁས་པ། ཐུགས་རྒྱད་བཟང་བ་ཞིག་ལ་བསྐྱོ་བཞག་མཛད་གལ་ཆེ།

གྲ་ཆང་གི་ཐུག་མཛད་ཀྱི་ལས་འགན་གཙོ་བོ་ནི། སྤྱི་ཇུས་གང་ཡོད་ཆུང་  
ཟོས་སུ་མི་འགྲོ་བའི་གསོག་འཛིན་དང་འཕེལ་བའི་ཐབས་ལ་འབད་པ། དགེ་འདུན་  
པའི་འདུ་སྤྱོད་གང་ཡོད་དགེ་འདུན་པའི་ཞལ་དུ་སྒྲིན་པ་ཞིག་གཙོ་བོར་བྱེད་དགོས་  
པ་དང་འཆོ་གོས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཅན་སྒྲོབ་གཉེར་པ་ནམས་ཀྱི་འཆོ་གོས་ཐོག་གང་  
ཐུབ་རིགས་རམ་མཛད་རྒྱ་གལ་ཆེ། དཀོར་ཟས་ལ་མི་དབང་བའི་ཁ་ལ་ཐ་ན་ཟས་  
འབྲུ་དོག་གཅིག་ཅུ་ཡང་མི་འགྲོ་བའི་དམ་ཆགས་ནན་པོ་བྱེད་དགོས། ལྷན་ལུག་  
སོགས་ཇེས་སུ་གན་པའི་ལག་ཏུ་འགྲོ་དགོས་པའི་རིགས་དང་མཆོན་ཆ་དང་རྒྱ་  
འབྲོགས་ཀྱི་ངོ་བོ་མ་དག་པ་སོགས་དུས་ནམ་ཡང་སྤྱི་ཇུས་སུ་བཞེས་པ་དང་བདག་  
ཉར་བྱེད་མི་ཆོག་ རྩེ་འདིའི་སྒྲིན་བདག་ནམས་ལ་སྒྲ་ལེན་གང་བཟང་གིས་དད་



ལྷན་ཞེན་པ་མ་ལོག་པར་བྱེད་དགོས། གང་ལུ་པའི་རྒྱ་རྩལ་རྣམས་མིག་སྒྲན་  
 མིག་ཐོག་ཏུ་པན་པ་སྒྲིན་བདག་གི་སྒོ་ཁྲོམ་པ་ཞིག་གལ་ཆེ། ང་ཐུག་སོགས་གཙང་  
 སྒྲ་དང་ལྷན་ཞིང་རྒྱ་ཆ་གང་དགོས་རྣམས་སྒྲ་ཆོས་སུ་མ་སོང་ཞིང་སྒྲིག་དང་མ་  
 འདྲེས་པ་དགོས། དེ་ཡང་བཟང་ངན་གྱི་མཐའ་གཉིས་སུ་མ་ལྟར་བ་ཞིག་ལུ་ན་  
 ལེགས། ལས་སྒྲིག་ཞན་གང་དགོས་སྐབས་སེ་སོར་བསྐྱོ་བཞག་དང་དེའི་ལས་འགན་  
 གང་ཡོད་བཙའ་ཡིག་གི་ཟུར་རྒྱན་དུ་འགོད་གལ་ཆེ། དགོན་སྡེ་སྤྱིའི་བྱ་བ་ཐག་གཙོད་  
 མངོད་དགོས་ཀྱི་རིགས་རྣམས་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་དབུ་བཞུགས་ཀྱིས་ལས་སྒྲིག་རྩིས་  
 རས་ནང་མའི་ཚུ་ལ་ལྟར་གྲོས་བསྟུར་གྱིས་ཐག་གཙོད་མངོད་དགོས། ཤེན་ཏུ་གལ་  
 ཆེ་བའི་རིགས་རྣམས་ལས་སྒྲིག་དང་ཆོགས་འདུ་རྩིས་འཛོམས་ཐོག་ཐག་གཙོད་མངོད་  
 ར་ལེགས། དགེ་འདུན་པའི་ནང་ཁྲིམས་སྟོར་འདུལ་བའི་བཅས་མཆོམས་མི་ཤེས་  
 མཁན་དབང་ཆེན་རྣམས་ཀྱིས་ཐག་གཙོད་བྱེད་པ་དང་ཁྲིམ་པ་པོ་མོར་སྒོ་འདྲི་བ་སོགས་  
 མི་པོས་པར་མ་ཟད་གནད་མ་ཤེས་པས་ལམ་ལོག་པར་འབྲིད་སྤྱོད་པས་གནས་འདི་  
 ལ་གཟབ་དགོས།

གཉིས་པ་ཆར་གཙོང་དང་རྗེས་འཛིན་ཇི་ལྟར་བྱེད་ཚུལ་ནི། ཅ་པ་པའི་  
 རོ་གང་ཡང་རུང་བ་དང་འགལ་བ་དང་དགེ་འདུན་པའི་སྡེ་འབྲུགས་པའི་དབྱེན་སྦྱོར་  
 བྱེད་གཏེ་གཙོ་བོར་ཐོན་ཆེ་གནས་དཔྱད་གཏོང་དགོས། གཞན་ཆང་དང་ཐ་མ་  
 ཁ་འཐེན་པ། ཁྱིམ་པ་སུན་འབྱེན་གྱི་ལས་བྱེད་པ། མཁན་སློབ་དང་ལས་སྡེར་  
 ལན་སློག་པ་སོགས་བརྟན་པར་མ་འབྱེན་པར་བྱེད་མཁན་ཆོར་ཉེས་ཆད་ནན་པོ་སྤར་  
 འགྲོད་ཕྱིས་སྡོམ་བྱེད་རྣམ་པའི་ནན་ཏུར་གྱི་ལས་མངོད་དགོས། གཞན་དགེ་འདུན་

པའི་ནང་ཁྲིམས་བཅའ་ཡིག་དང་འགལ་བའི་རིགས་གང་བྱུང་དང་། འཛིང་འཁོན་  
བརྟུང་རེས་ཕྱེད་པ་སོགས་ལ་ཉིན་འགྲུང་ཞག་འགྲུང་དུ་མ་སོང་བར་སྐབས་སོ་སོར་  
ཆད་པ་གཅིད་པ་དང་སློབ་གསོ་ཡང་མཛད་དགོས། ལོ་གཅིག་གི་ནང་གཞུང་རྒྱལ་  
ཐངས་གཉིས་རེ་འཕེན་དགོས། རྒྱལ་མ་འཕྲོད་པའི་རིགས་ལ་ཆད་པ་གཅིད་པ་  
དང་སློབ་སྦྱང་དང་ཀུན་སྦྱོང་མིག་དཔེར་འོས་པ་རྣམས་ལ་གཟེངས་བསྟོན་བྱ་དགའ་  
གནང་བ་སོགས་ངན་པར་ཆར་གཅིད་དང་བཟང་པོར་རྗེས་འཛིན་མཛད་ན་བསྐྱེད་  
ཐོན་ཆེ། མདོར་ན་གོང་དུ་སློས་པའི་འགྲིག་ལམ་ཆེ་ཕྱ་མཐའ་དག་ཤིན་གཞིན་བར་  
མ་ཀུན་ནས་ཉམས་སུ་སྒྲངས་ན་སྒྲ་མ་མཆོག་གསུམ་དགེས་པའི་རྒྱུར་འགྱུར་ཁིང་། ཆོས་  
སྤང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱན་རློན་རྣམས་བྲན་བཞིན་འཁོར་ནས་མ་བསྐྱལ་བར་ཡང་མཐུན་  
པའི་ལས་ཐམས་ཅད་བསྐྱབ། རང་ཉིད་བརྟན་པ་དང་མཛལ་བ་དོན་དང་རྩན་ཁིང་  
འདི་ཕྱིར་དགེ་བའི་ཐབས་དང་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ཡང་འདི་ལས་ལྷག་པ་མེད། གལ་  
ཏི་དབང་ཤེད་དང་རྫོམ་སེམས་ཀྱིས་དུས་དབང་ལ་བརྟུན་ནས་བརྟུན་པར་མ་འབྲིན་  
པའི་འགྲིག་འགལ་ཕྱེད་མཁན་ལས་སྒྲིའི་བཀའ་ལ་མི་བརྩི་བའི་ངན་དགུ་ཆང་བ་བྱུང་  
ཆེ་ཆོས་སྦྱང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱན་རློན་གྱི་དང་། ཁྱད་པར་དགེ་ཤིག་ཤིན་འབྱེད་ཆོས་ཀྱི་  
རྒྱལ་པོ་ཡབ་ཡུམ། དཔལ་མགོན་མདུ་གྲུ་ལ། དཔལ་རྩན་དམག་ཐོར་གྱི་རྒྱལ་མོ་  
རེ་མ་ཏི། དག་ལྟའི་རྒྱལ་པོ་ཆོས་རྒྱལ་སྤེ་ལ། སྒྲེར་གྱི་བཀའ་སྤང་སྲོག་བདག་དོན་རྩེ་  
དཔའ་བོ་རྩལ་སོགས་སྒྲ་མ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་བཀའ་དང་དམ་ལ་གནས་པས་འདི་ཕྱིར་  
གནས་སྐབས་གང་རུང་ཞིག་ཏུ་དུས་ལས་ལོ་ལ་བཟེད་པར་བཀའ་ཆད་དག་པོ་གནམ་  
རྒྱལ་གྱི་ཐོག་མདའ་ལྟར་འབབས་པ་ནི་བརྟན་སྤང་རྣམས་ཀྱི་མཛད་འགན་གྱི་གཙོ་

པོ་ཡིན་པས་ལས་ཀྱི་ནམ་པར་སྤྲོན་པ་བསྒྲིག་དུ་མེད་པར་སྤྱོད་དགོས་པའི་མཚམས་  
 སྒྲིར་བྱེད། རང་ངོས་ནས་དགེ་འདུན་པའི་ནང་བེམས་དང་འགལ་བ་དང་བརྟན་པ་  
 བཞིག་པའི་ལས་བྱེད་བཞིན་དུ་ཆོས་སྤྱོད་སྤྱང་མ་ལ་གཏོར་མ་རི་ལྟར་སྤྱངས་ནས་  
 བསྐྱབས་ཀྱང་སྤྱོད་སྤྲོས་མཛད་ཀྱི་ཡར་ཞོག་རང་ཐོག་དུ་བཀའ་ཆད་དག་པོ་མུར་  
 དུ་བྱེད་པ་བཞིན་འགྱུར། དེས་ན་ཆུན་གཞིན་བར་མ་ཀྱན་ནས་ངོ་སྤྲོད་མེད་པར་དགེ་  
 འདུན་པའི་ནང་བེམས་གང་ཡོད་ཁྱུར་དུ་མ་སོང་བྱེད་དུ་སོང་བའི་དཔེ་བཞིན་དང་དུ་  
 རྒྱངས་ཏེ་སྤྲོས་མའི་དུས་འདིར་མཐའ་འཁོབ་ཀྱི་བརྟན་པའི་ཞབས་འདེགས་མཛད་  
 ན་རང་གི་ཆེ་རབས་གཏན་གྱི་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་ཅ་བ་ཚུགས་པས། འདུས་སྤེའི་ཉིད་ཕྱོགས་  
 གང་ས་ནས་བསོད་ནམས་གསོག་པའི་ཞིང་ས་དམ་པར་འགྱུར་བ་ཞིག་ཀྱན་ནས་མཛད་  
 གལ་ཆེ་བ་ལྟ། ཞེས་མཚོ་ལྗོངས་ཀྱི་དགོན་བཤད་སྐུལ་དར་བྱས་སྤྱོད་གི་བཅའ་ཡིག་ཅིག་དགོས་ཞེས་  
 མཚོ་ལྗོངས་ཀྱི་དགོན་གྱི་འདུས་སྤྱོད་ནས་ཡང་ཡང་བསྐུལ་མ་བྱུང་དོན་ལྟར་ཡོང་ཆེན་གྱུ་བ་དབང་གོང་མ་རིམ་  
 བྱོན་གྱི་མཚན་གྱི་ཅོད་པན་སྤྱོད་པའི་ཆུན་དུ་བཀོད་པའི་ཀྱི་ཉིད་སྤྱོད་བཅུ་གཅིག་པར་གྲགས་པ་དགེ་སྤྱོད་སྤྱོ་  
 བཟང་བརྟན་འཛིན་འཇིགས་མེད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཚོར་འཛོད་པས་ཀྱི་གར་འཕགས་ལུལ་ཀྱི་ཉིད་བྱས་པ་གྲུ་ཆང་  
 གི་ཡང་ཐོག་ནས་སྤྱར་བ་ཇུ་ལྟ།

མཚོ་ལྗོངས་ཀྱི་དགོན་འདི་ཉིད་གསར་ཚུགས་ལ་སོང་སྤྲོས་ལམ་ནམས་ལས་གང་ཐུབ་གནས་  
 སྐབས་རིང་ལག་ལེན་དུ་བརྟན་ཀྱི་དང་། རིམ་བཞིན་ཆ་གང་ཐད་ནས་ཡར་བྱས་སོང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་  
 སྤྲོས་ལམ་ཆ་ཆང་བ་ཕྱག་བཞེས་ཐུབ་པ་མཛད་དགོས་ཀྱི་བཅའ་ཡིད་འཇགས་གྱིས། །



༡༡། གཙའ་དགོན་མི་ཕམ་བུམས་པ་སྒྲིང་  
གི་བཙའ་ཡིག་ནོར་བུའི་དོ་གཤམ་  
ཞེས་བུ་བ་བཞུགས་སོ།།

མཛད་པ་པོ།

ལྷུབས་རྗེ་ཀུན་རིན་པོ་ཆེ་མོ་བཟང་བཞུན་འཛིན།

རབ་བྱུང་བརྒྱ་བདུན་པའི་ས་བྱི་ལོའི་ཀུལ་ཆའི་ཆོས་བརྒྱད།



༡༡། ལོ་སྤྱི། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ལ་ཕྱག་འཆམ་ལོ། །ཆོས་དབྱིངས་  
 མི་འགྱུར་བདེ་ཆེན་དབྱིངས་ཉིད་ལས། །མ་རིག་མུན་པའི་སྒྲག་ཆེན་ཕུམ་པར་  
 མཛད། །བྱམས་དང་སྤྱིང་རྗེའི་མཆོན་དཔེའི་སྐྱར་གར་པ། །འཛམ་གླིང་རྒྱན་  
 གཅིག་གྲུ་སེལ་འདྲད། །རྒྱལ་བ་ཉིད་ཁྱེད་པུ་ལ་པུ་ལ་པུ་ལ་པུ་ལ་པུ་ལ་པུ་ལ་  
 བཏུང་བས་རྣམ་པར་གྲོལ་བའི་དགེ་འདུན་སྡེ། །གསེར་མདོག་ཅོད་པའ་འཆང་  
 བའི་རིང་ལུགས་ཅན། །མི་ཕམ་བྱམས་པ་གླིང་འདི་རྒྱལ་གྱུར་ཅིག །འཆད་ཅོད་  
 ཅོམ་དང་མཁས་བཙུན་བཟང་གསུམ་གྱིས། །དམ་པའི་རྣམ་ཐར་བདག་གིར་བཞེས་  
 པའི་ཐབས། །སྒྲུང་དོར་རིམ་པར་བསྒྲིགས་པའི་སྤྱབ་འདི་ཡིས། །ཐར་པའི་དགྲ་  
 ས་མ་ཉོར་སྟོན་པར་བྱེད། །བསྟན་འཛིན་ཞབས་བརྟན་སྐྱེ་ཆེ་མཛད་འཕྲིན་སྟེལ།  
 རྣམ་བཞིའི་འཕྲིན་ལས་སྐྱབས་ཤིག་བསྟན་སྤང་ཆོགས། །བསྟན་བཤིག་དམ་ཉམས་  
 རྟེན་ཅན་ཆར་གཅོད་པར། །སྟོན་ལྟར་སྐྱར་པའི་ལས་ལ་མ་གཤེལ་ཞིག །

དེ་ཡང་དབལ་གྲུལ་གཅེན་ཆང་གི་མེར་སྡེ་འདི་ཉིད་དགག་དགོས་ཀྱི་དབང་  
 གིས་དང་སྐབས་མི་ཕམ་བྱམས་པ་གླིང་ཞེས་པའི་གཏན་བཞུགས་དགོན་སྡེ་ཞིག་  
 གི་རོ་པོར་བསྐྱར་དང་འགྱུར་བཞིན་པའི་སྐབས་འདིར་སྟོན་འགྲོའི་ལམ་སྟོན་  
 གི་ཚུལ་དུ་དགེ་འདུན་པའི་ནང་བཅས་མདོར་བསྐྱེད་པའི་གཞི་བཅའ་ཡིག་དུ་འགོད་  
 པར། དེ་ལ་སྡེ་འདིར་འཇུག་པ་པོའི་རྟེན་གྱི་གང་ཟག དེ་རི་ལྟར་འཇུག་པའི་  
 ཚུལ། རྒྱགས་ནས་སྒྲུང་དོར་གྱི་ལམ་ལ་རི་ལྟར་སྟོན་པའི་ཚུལ། ལར་བྱང་  
 སྐབས་མཆོད་ཁག་གི་སྟོར་མདོ་ཅམ་བཤད་པ་དང་བཞི་ལས།

དང་པོ་སྡེ་འདིར་འཇུག་པ་པོའི་རྟོན་གྱི་གང་ཟག་ནི། བྱིས་པ་རབ་དུ་བྱུང་  
 བར་འདོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན། དམ་པའི་ཆོས་འདུལ་བ་ནས་ཇི་ལྟར་འབྱུང་བ་བཞིན་  
 འགལ་ཞུན་བར་ཆད་བཞི་དང་བྲལ་ཞིང་མཐུན་ཞུན་ཁྲ་ཆང་བ་ཞིག་ཡིན་དགོས་  
 པ་སྒྲོས་མེད་ཐོག་ ལྷག་པར་ཆོས་མེད་དང་དངོས་གཙོ་ཁོ་ན་སྒྲུབ་པའི་ལྷ་ལོག་ཅན།  
 ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་སྒྱེ་བ་སྤྱི་ཁས་མི་ལེན་པའི་སྐར་འདེབས་མཁན། སྤྱི་ཆོག་ས་  
 ནང་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་བྲིམས་འགལ་ནག་ཉེས་ཅན། དུག་རྩས་དང་མྱོས་རྒྱ་  
 སྤྱི་ཆོག་ས་འབྲུང་བ་དང་དུག་རྩས་ཀྱི་སྒྲན་ཁབ་སྦྱོད་པའི་ངན་གོམས་དང་གཤིས་  
 ངན་ཅན། དགོན་སྡེ་གཞན་གྱིས་གྲུ་རྒྱ་དུ་བདག་བཟུང་བྱས་ཟིན་པའི་རྩྭ་གཞི་  
 ཅན་བཅས་མ་ཡིན་ཆེ་འདིར་འཇུག་རུང་། སྡེ་འདིར་གསར་དུ་འཇུག་པ་པོ་དག་  
 རྒྱལ་སྤྱོད་གང་རུང་ཞིག་ཡིན་ན། དགོན་སྡེ་གཞན་ནས་གནས་དབྱུང་བཏང་བ།  
 རྩ་བ་བཞི་ཆང་དང་བཅས་པའི་མཐོང་ཐོས་དོགས་གསུམ་ཅན། རྩྭ་གཞི་ཅན་  
 དང་སྦྱོད་པ་ངན་པར་གྲགས་པ་ཞིག་ཡིན་ཆེ་སྡེ་འདིར་འཇུག་མི་ཆོག་ ཁོང་གི་  
 སྦྱོན་དེ་དག་དང་རྩན་པ་ཞིག་སྡེ་འདིར་ཞུགས་ཆེ་རང་ཉིད་འཕྱུང་བ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་  
 དག་འདུན་པའི་སྡེ་འདིའང་སྤལ་པ་མ་ཅན་བཞིན་རིམ་པས་སྦྱོན་ཅན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་  
 སྟེད་པས་གྲུ་ཆོག་ས་ཁོ་ན་ལ་མི་བསམ་པར་དང་པོ་ནས་སྤྱི་དག་ཡོང་བའི་ཆེད་  
 ལེགས་པར་བརྟགས་ནས་འཇུག་རྒྱ་གལ་ཆེ།

གཉིས་པ་དེ་ཇི་ལྟར་འཇུག་པའི་རྒྱལ་ནི། འགལ་ཞུན་བར་ཆད་དེ་དག་དང་  
 བྲལ་བའི་བྱིས་པ་ཞིག་ཡིན་ཆེ་དད་པའི་དག་འདུན་གངས་ཆང་བའི་དབྱུས་སུ་རབ་དུ་  
 བྱུང་དགོས་པ་མ་གཏོགས་བྲིམ་པའི་རྟོན་གྱིས་དག་འདུན་པའི་དགོར་རྩས་ཉིན་གཅིག་



ཀྱང་ལོངས་སྤྱོད་མི་རུང་། རྩེ་འདིར་ཁྱགས་པའི་ཉིན་མོ་དེ་ནས་བཟུང་ཤག་དགེ་ཅན་  
ནམ་གནས་ཀྱི་སྒྲ་མ་ཞིག་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་སྟེ་དེ་བསམ་སྦྱོར་གཉིས་ཀྱིས་ཚུལ་བཞིན་  
དུ་བསྟེན་དགོས། དེ་ཡང་དགེ་བསྐྱེལ་བརྒྱུད་ནས་ལས་སྟེར་ཡ་སྟན་སེང་དང་འབྲེལ་  
བཀའ་འཁྲོལ་བྱུང་མཚམས་སྟེ་འདིའི་མཚན་ཐོར་འགོད་དགོས། དུས་དེ་ནས་བཟུང་  
སྒྲ་མ་དང་མཁན་པོས་གནང་བའི་ཆོས་མིང་དེ་མ་གཏོགས་བྲིམ་པའི་མིང་དང་བྲིམ་  
ཆང་དང་རུས་མིང་སོགས་ཀྱིས་འཕོད་མི་རུང་།

གལ་སྲིད་སྟེ་འདིར་གསལ་དུ་འཇུག་པ་པོ་དགེ་ཚུལ་སྒྲོང་གི་ཉེན་ཅན་ཞིག་  
ཡིན་ན་གོང་གི་འགལ་ཁྱེན་དང་བར་ཆད་ཀྱི་རིགས་ཡོད་མེད་ལ་ལེགས་པར་  
བརྟགས་ཏེ་མེད་ཆེ་སྟེ་མ་པ་ཁུ་སའི་མཁན་སྟོབ་ཀྱི་མཚན་དང་བསྐྱབ་པ་ནན་  
གཞིན་སོགས་ལེགས་པར་བརྟགས་ལ་དགེ་བསྐྱེལ་གྱི་སར་ལྷགས་མཐུན་ཡ་སྟན་  
སེང་བྱུང་བ་དང་འབྲེལ་ལས་སྟེས་བཀའ་འཁྲོལ་བྱུང་མཚམས་མཚན་ཐོར་འགོད་  
དགོས། འདུལ་བའི་ལྷགས་ལྟར་གྲིབ་མ་སོར་གཅིག་ཡན་ཆད་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ནན་  
པ་ནམས་ལ་གཟུན་འབེབས་ཀྱིས་མཚོན་བཀའ་གཟེ་བྱེད་དགོས་ཤིང་གྲལ་ཡང་  
བསྐྱབ་གྲལ་གྱི་གོ་རིམ་མ་འཆོལ་བར་བཞུགས་དགོས། དམིགས་བསལ་ཅན་  
རེ་བྱུང་མ་གཏོགས་སྟེ་འདིའི་ལས་བཟང་ངན་གང་ཞིག་བསྐྱར་ཀྱང་གཞུང་གི་  
བཀའ་བཞིན་སྦྱབ་དགོས་པ་སོགས་མདོར་ན་སྟེ་འདིའི་འགྲིག་ལམ་ཐམས་ཅད་  
ཚུལ་བཞིན་འཁུར་དགོས། དགེ་ཚུལ་ཡིན་ན་མདོག་དང་རྒྱ་རུང་བའི་གཟུན་  
དང་རབ་བྱུང་ན་ཤམ་ཐབས་གྲ་ཅན། ཆོས་གོས། གདིང་བ། རྩ་གམ། གོས་  
ཆེན་མིན་པའི་སྟོད་འགག་ བྲང་མེར་རྒྱན་ཆ་དང་འཛབ་མེད་པ། སྟོབ་གཉེར་

མཛད་སའི་ཕུག་དཔེ་སོགས་མཐུན་པའི་ཡོ་བྱད་ནམས་ཀྱི་དང་ཆད། མདོག་རུང་  
བ་རྟེ་མཆོལ་ཁ་དང་རྩོམ་གྱི་སྒྲིག་ཅན་མེ་ཏོག་ཅན་དང་གོས་ཆེན། བྲོ་བོ་སོགས་  
མིན་པ། བཟང་ངན་གྱི་མཐར་མ་ལྟུང་བ་ཞིག་དགོས་པས་དེ་ལ་ལས་སྒྲེས་སྒྲུངས་  
འཛིན་མཛོད།

དགེ་སྤྱོད་ཞིག་ཡིན་ཆེ་ཆོས་གོས་ནམ་གསུམ་ཀྱི་དང་མདོག་ཆད་རུང་བ།  
བྱིན་ཆུབས་ཅན་རེ་ངེས་པར་ཡོད་དགོས། གདིང་བ། ལྷ་དང་ཆེ་གམ། གོས་  
ཆེན་མིན་པའི་སྟོད་འགག་ཕྱེང་སེར་ལ་བྱུན་ཆ་དང་འཛུལ་མེད་པ། སྟོབ་གཉེར་  
མཛད་སའི་ཕུག་དཔེ་སོགས་མཐུན་པའི་ཡོ་བྱད་དེ་དག་བཟང་ངན་གྱི་མཐའ་གཉིས་  
སུ་མ་ལྟུང་བ་ཞིག་ཆང་དགོས། ཡོ་བྱད་དེ་དག་མ་ཆང་ན་ལམ་སང་ཆང་བའི་  
ཐབས་ལ་འབད་དུ་འཇུག་དགོས། རྩེ་འདིར་ཞུགས་པ་ནས་བཟུང་བྱིས་པའི་རྟགས་  
ཅན་གྱི་ལྷ་གོས་ལྷམ་སོགས་མིག་ལམ་དུ་མི་མཛེས་པའི་རིགས་གྱོན་མི་ཆོག་སྟེ་  
ཆད་ལས་སྟག་པ་དང་སྟེ་འདབས་བཞར་བ། སྟེ་ལ་ཆོན་བྱུགས་ཏེ་མཛེས་ཆོས་  
བཟོ་བ། ཁ་སྒྲུབ་དང་ཨག་ཆོམ་འཛོག་པ་སོགས་མི་ཆོག་གསེར་སོགས་ཀྱི་སོ་འཇུགས་  
པར་སྟེ་སྟག་ལྷ་དང་གསེར་ཐག་ལྷགས་ཐག་སྟེ་ལ་གྱོན་པ་སོགས་མི་རུང་། དེ་  
རིང་གསར་དུ་འཇུག་པའི་དགེ་ལྡན་སྟོང་ནས་བཟུང་གནས་བཟུན་ལོ་བཟུ་ལོན་  
པའི་བར་ཚུལ་བྱིས་མཉམ་པར་སྟོར་བ་དང་རྟགས་དང་ཆ་ལུགས་གཅིག་མཚུངས་  
འདྲ་མཉམ་དང་བ་འདྲེན་པ་ཞིག་ཡོང་བའི་ཐབས་ལ་ཀྱུན་གྱིས་འབད་དགོས། ལུས་  
སྟོག་གི་འཛིགས་པ་རྩེ་བུའི་དགག་དགོས་མེད་ཆེ་དུས་ནམ་གྱི་ཆེ་དང་། བྱ་བ་གང་  
ཞིག་གི་ཆེད་དུ་འདར་གཟན་གཤམ་དང་ཁ་འབྲལ་མི་རུང་བས་ཀྱུན་དུ་གཟན་གཤམ་ཆ་

མང་མཛེས་པར་གྱིན་གྱི་ཡོད་མེད་ལ་དམ་འཛིན་ནན་པོ་མཛད་དགོས།

གསུམ་པ་ཞུགས་ནས་སྒྲུང་དོར་གྱི་ལམ་ལ་ཇི་ལྟར་སྒྲོལ་པའི་ཚུལ་ནི།  
 ཡབ་ཇེ་སྒྲུ་མ་འང་མ་མགོན་ཙམ་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་བཀའ་སྲོལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་  
 པའི་བྱུང་ཆོས་གཙོ་བོ་ནི། ཕྱི་རུ་ཉན་ཐོས་སྦྱོང་པས་ཞི་ཞིང་དུ་ལ། ཁང་དུ་  
 རིམ་གཉིས་ནས་འགྱུར་གདེང་དང་ལྡན། མདོ་སྡུག་ལམ་བཟང་འགལ་མེད་  
 གྲོགས་སུ་འབྱེད། སྒྲོ་བཟང་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།  
 ང་ནི་མྱ་ངན་འདས་གྱུར་ན། འདི་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་སྟོན་པ་ཞེས་སྟོན་པའི་གདུང་  
 འཛོལ། བསྟན་པའི་ནང་མཛོད། ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་རྟེན་ཚུལ་  
 གྲིམས་ནམ་པར་དག་པ་ཞིག་ཡོང་བའི་ཐབས་འདི་ཁོ་ན་གཙོགས་སུ་མཛད་  
 དགོས། བསྟན་པ་གནས་ཡོད་མེད་ཀྱང་འདུལ་བའི་སྡེ་སྦྱོང་གྱི་ཕྱག་ལེན་ནམ་  
 པར་དག་པ་ཞིག་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལས་པས། གཞི་གསུམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ནམ་  
 པར་དག་པ་ཞིག་ངེས་པར་ཡོད་དགོས་ཤིང་ཕྱག་ལེན་ལ་རང་བཟོས་མ་བསྐྱད་  
 པར་འདུལ་བ་ནས་ཇི་ལྟར་འབྱུང་བ་བཞིན་མཛད་དགོས། རབ་དུ་བྱུང་བ་ནམས་  
 ནི་གཤེ་ཡང་སྒྲར་མི་གཤེ། ཁྱིམ་ཀྱང་སྒྲར་མི་ཁྱོ། བརྟེན་ཀྱང་སྒྲར་མི་བརྟེན་  
 མཛང་བྱས་ཀྱང་སྒྲར་མཛང་མི་འབྱུང་བ་སྟེ་དགོ་སྦྱོང་གི་ཆོས་བཞི་ཉམས་སུ་ལེན་  
 པའི་ལུས་ངག་གི་སྦྱོང་ལམ་ཞི་ཞིང་དུ་ལ་བ་ཞིག་ཡོད་དགོས་པས་རྒྱན་དུ་འདུལ་  
 བའི་གཞུང་ལ་ཐོས་བསམ་སྒྲོལ་གཉེར་མཛད་དེ་ལུས་ངག་ཡོད་གསུམ་གྱི་ཀྱན་  
 སྦྱོང་བྱིམ་པ་དང་མི་འད་བའི་བྱུང་པར་འབྱེད་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་གལ་ཆེ།

དག་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ན། དག་ཚུལ་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་གནམ་ཅིང་ལྗོང་མ་ལྟ་



ཡོང་བའི་ཐབས་ལ་རྒྱུན་དུ་འབད། སྐུ་ཕྱེད་ཀྱི་དང་ལྷན་པ་བཅུ་གསུམ། སྤང་  
 ལྷང་སུམ་ཅུ། འབའ་ཞིག་པ་དགུ་བཅུ། སོ་སོར་བཤགས་པ་བཞི། ཉེས་བྱས་  
 བཅུ་དང་བཅུ་གཉིས་ཏེ་ཁྲིམས་ཉིས་བཅུ་ལྔ་བཅུ་ཙུ་གསུམ་གྱི་གྲངས་འདྲན་དང་  
 ངོ་མོ་སོགས་སྡོམ་བཅད་ལྷན་གང་རུང་གི་ཐོག་ནས་ལེགས་པར་བསྐབས་ལ་ངེས་  
 པར་བྱས་ནས་སྤང་དགོས། དུས་ནམ་གྱི་ཆེ་འང་སྡོམ་སེམས་མི་བཤེད་པར་དྲན་  
 ཤེས་གྱི་ལྷགས་ཀྱས་འཛིན་ཐུབ་པ་ཞིག་མི་ལམ་ཚུན་ཆད་དུ་འང་ངམ་ངམ་གྲགས་  
 གྱིས་ཡོང་ཐབས་ལ་འབད་དགོས། བཅུ་ལ་གལ་ཏེ་ཉེས་པས་གོས་ན་ཟླ་བ་ཕྱེད་  
 ཕྱེད་གྱི་གསེ་སྤྱོད་སྐབས་བཤགས་སྡོམ་ཚུ་ལ་བཞིན་དུ་བྱས་ཏེ་ཕྱིན་ཆད་ཉེས་པས་  
 མི་གོས་པའི་ཐབས་ལ་འབད་ནས་སོ་སོའི་རྒྱུད་ལ་བཞུན་པ་སྒྲེར་བྱུ་མ་སོང་  
 བ་ཞིག་མཛོད། དགོན་སྡེ་ཁྲིམས་ཀྱི་དེ་བཞིག་ཡོད་ཀྱང་རུང་དེར་བཞུན་པ་གནས་  
 ཡོད་མེད་ནི་གཞི་གསུམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ནམ་པར་དག་པ་ཞིག་ཡོད་མེད་ལ་རག་  
 ལས་པས་སྟག་ཆང་དཔལ་གྱི་རྩ་མོའི་ཕྱག་བཞེས་བཞིན་གཞི་གསུམ་གྱི་ཕྱག་ལེན་  
 ནམ་པར་དག་པ་ཞིག་རྒྱུན་འབྱོར་མཛོད་དགོས། དགོ་སྡོང་ཡིན་ཆད་གྱིས་སྤྱོད་  
 རྒྱུ་དྲན་དྲན་བཞུན་དགོས་པ་དང་ཆོས་གོས་ནམ་གསུམ་ཆང་དགོས་པར་མ་ཟད་  
 གོས་བྱིན་ཆུབས་ལྷ་རྒྱུ་དང་རྒྱུན་དུ་གསེ་སྤྱོད་ལ་ཆད་མེད་ཐེབས་རྒྱུ་དོ་སྤང་མཛོད་  
 དགོས། གསེ་སྤྱོད་གི་མདོ་འང་རྒྱུན་དུ་བསྐྱུས་པ་མེད་དང་རྒྱས་པ་འང་ལོ་གཅིག་གི་  
 ནང་མང་ན་ལན་འགའ་གས་དང་མ་མཐའ་ལན་གཅིག་མེད་པར་འཆད་དགོས།  
 མདོ་བསྐྱུས་པ་འང་ལྷན་པ་བཅུ་གསུམ་གྱི་པར་རམ་ཡང་ན་ཕམ་པ་བཞིའི་པར་ལྷ་  
 བུ་མེ་རྟག་པར་གསུང་ཐུབ་ན་བཞུན་པའི་མིག་རྒྱུན་ལའང་ཕན། སྤྱིར་འཛིན་ཏེན་

གྱི་ཁམས་ལ་བསྟན་པ་དར་བ་ཙམ་གྱིས་མི་ཡན་པར་དག་ཚུལ་སྒྲོང་སོ་སོའི་རྒྱད་  
ལ་འདུལ་བའི་བསྟན་པ་སྒྲེར་བྱབ་ཏུ་མི་འགོ་བ་ལ་བཙོན་པ་དག་པོས་འབད་ན་དུས་  
ངན་སྟེགས་མའི་མཐའ་འདིར་བསྟན་ལ་བྱ་བ་མཛད་ཅེས་པ་འདི་ལས་ལྷག་པའི་  
ཟུར་པ་ཞིག་མཛད་རྒྱ་གང་ན་ཡོད། ཉམ་ཆུང་ཚུལ་མཐུན་ཅན་གྱི་གྲ་རྒྱ་རྣམས་  
ནི་བཅུད་ལྡན་སྟེ་མའི་མགོ་འཕང་དམའ་ནའང་ཆེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་དང་གཏན་གྱི་  
སྦྱིད་རྒྱག་ནི་འཕྱོར་ལྡན་ཁེངས་དྲེགས་ཅན་དང་མངོན་ཤེས་སྟན་གྲགས་ཅན་སོགས་  
འཁོར་ཆོགས་གྱིས་བསྐྱར་བའི་སྦྱ་མིན་སེར་མིན་སྤྲུལ་ཀྱང་འགྲན་གྱིས་མི་བཟོད་  
པའི་མདུན་ལམ་གཟི་བརྗིད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན།

ལྷག་པར་སྡེ་འདིའི་གནས་བརྟན་བགེས་པ་རྣམས་གྱིས་རྒྱན་དུ་གནས་ཁང་  
བྱེདོར་བྱ་བ་དང་། སྦྱ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་ཉེན་བཀྲམ་པ། ཡོན་ཆབ་འབུལ་བ།  
ཐུག་འཆལ་བ། རྒྱུང་བཤགས་དང་སྦྱི་བཤགས། ཡིག་བརྒྱ་དང་དམ་ཆོག་དོ་  
རྗེའི་བཟུངས་པ། ཟ་བྱེད་མཁའ་འགྲོའི་སྦྱིན་སྟེག་སོགས་མཐུན་རྒྱུན་ཆོགས་གསོག་  
པ་དང་འགལ་རྒྱུན་སྦྱིབ་སྦྱོང་བའི་ཐབས་ལ་གང་རུས་གྱིས་འབད། ཉམས་  
ལེན་དངོས་ནི་བླ་མའི་ནལ་འཕྱོར་དང་འབྲེལ་ནས་སྦྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་  
རིམ་པ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་གར་སྒྲོམ། རང་ལ་ལས་འབྲེལ་ཡོད་པའི་ཡི་དམ་གང་  
ཡང་རུང་བའི་བདག་བསྐྱེད་རྒྱས་བརྒྱས་སྒྲོན་ལམ་དང་བཅས་པའི་སྒྲོན་ས་ཉིན་  
རེ་བཞིན་ལམ་རིམ་པ་གཉིས་ལ་བག་ཆགས་ཅི་ཐེབས་རེ་རང་འཁོས་དང་བརྒྱན་  
པར་མཛད་ན་གི་ཁར་རང་གིས་རང་ལ་ཞེ་སྤེལ་མི་དགོས་པའི་སེམས་ལ་འཛིན་  
རྒྱ་ཞིག་རྟེན་ཐུབ་པར་མ་ཟད། བསྟན་པའི་མིག་རྒྱན་ལ་ཡན་པ་དང་གཞོན་སྦྱེས་

ནམས་ཀྱིས་ཁ་མིག་ཡར་ལྟ་བུར་སྤྲོད་སྤྲོད་ཀྱང་ཡོང་བྱུང་།

ཐུན་མཆོམས་སོགས་དུས་ཚོད་སྟོང་པ་ནམ་བུར་ལ། རྩོམ་གསུམ་བསྐྱབ་  
བྱ་དང་། ལམ་རིམ་རྒྱས་བསྐྱས་གང་རུང་། སྤྱོད་འདུག་ཆེན་མོ་སོགས་སྒོ་  
སྤྱོད་གི་རིགས་ལ་བརྟེན་ཆེན་དམ་པ་གོང་མ་ནམས་ཀྱི་ནམ་ཐར། མདོ་མཛངས་  
བློན། ལས་བརྒྱུ་པ། འདུལ་བ་ལུང་ལྟ་བུ། གཞན་ཡང་བསྐྱོད་ཚོགས་ཀྱི་  
ཁྲིད་ཡིག་སོགས་དཔེ་སྟོན་དང་དཔེ་ཁྲིད། དོགས་གཙོད་མཛད་དེ་མ་ཤེས་  
པ་ཞིག་ཤེས་པའི་ཐབས་ལ་རྒྱུན་དུ་འབད་དགོས། རྒྱབས་མགོན་ལམ་རིམ་  
གྱིས་མཆོན་ལམ་རིམ་རྒྱས་བསྐྱས་གང་རུང་རེ་སྒོ་འཛིན་དང་དཔེ་གཟིགས་སྒྱུར་  
སྒྱུར་རེ་མཛད། དགེ་སྦྱོར་གང་བྱས་ཐམས་ཅད་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱིས་མ་བསྐྱད་  
པར་སེམས་རྒྱུད་དང་འདྲེས་བྱུང་པ་རེ་གནང་ཆོད་ལ་འཁྱོར་ཐོབ་པ་དོན་དང་  
ལྡན་པར་འགྱུར་ལ། འདི་འདྲའི་དལ་བ་ཆེད་གྱུར་ནས། བདག་གིས་དགེ་  
གོམས་མ་བྱས་ན། འདི་ལས་བསྐྱས་པའང་གཞན་མེད་དེ། འདི་ལས་མོངས་  
པའང་གཞན་མེད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དལ་འཁྱོར་སྟོང་ཟད་དང་དུས་  
ཚོད་འཕྲོ་བཏག་དུ་གཏོང་མི་ཉན།

ཕྱ་རྒྱས་སྤངས་པ་མ་ཡིན་དང་། ཡུལ་ནི་ཉེ་བར་གནས་པ་དང་། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་གོང་གསེབ་དུ་འདུག་ཡུན་རིང་ན་རང་རྒྱུད་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ལ་སྦྱོན་  
འབྱུང་བའི་འཛིགས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་། བྱིས་ནས་བྱིས་མེད་པར་གྱུར་  
ཏེ་རབ་དུ་བྱུང་བེན་པར་བརྟེན་ཆོགས་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྟོས་པར་དགོན་པར་བཞུགས་  
ཏེ་རང་རང་གི་འཁོས་བསྐྱུན་གྱིས་ཕྱག་སྒྲོར་སྒྲིབ་སྦྱོང་དང་བསྐྱབ་པ་སྦྱོབ་གཉེར་

ལ་གང་ཐུབ་ཀྱིས་འབད། མེར་སྡེ་འདི་དགོན་པར་བསྐྱར་དགོས་པའི་དགོས་པ་  
གཙོ་བོ་འང་འདི་ཉིད་ཡིན་པར་ངེས།

གཞན་དོན་མཛད་པའི་ཡན་ལག་གྲོང་ཆོག་ལ་ཕེབས་སྐབས་ཀྱང་ལུས་ངག་  
ཡིད་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་པ་མཐའ་དག་བྲིམ་པ་སུན་འབྱེན་དུ་མི་འགྲོ་བར་དད་ཅུན་  
བསོད་ནམས་གསོག་པའི་ཁིང་སར་འགྱུར་བ་ཞིག་མཛད་དགོས་ལ། མདོ་སྡགས་  
ཀྱི་ཆོ་ག་སོགས་མཐོང་བ་བརྟུན་པའི་ཕྱག་ལེན་བཞིན་ངོས་གཙང་ཞིག་ཡོང་ཐབས་  
ལ་འབད། ཐ་ན་གཏོར་མའི་བཅའ་བཅོ་ཚུན་ཆད་ཁྲལ་ཆོས་སྒྲུ་ཆོས་སུ་མ་སོང་  
བར་གང་རྒྱས་རྒྱས་དང་གཞན་ལ་གང་ཕན་ཕན་ཞིག་མཛད་དགོས། འབྲལ་བ་  
གོང་བཅད་བྱེད་པ་དང་མིག་ཅུ་མོར་ལ་གཏད་པའི་ཆོས་བཤད་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་ནམ་  
ཡང་མཛད་མི་རུང་། ཆོ་གའི་ཆོག་དོན་རེ་རེ་བཞིན་དུ་བསམ་སྒྲུ་ལེགས་པར་  
བཏང་སྟེ་ཤར་སྒྲོམ་ཞིག་མཛད་ན་ཉམས་ལེན་གྱི་གནད་མེད་པའི་མདོ་སྡགས་  
ཀྱི་ཆོ་ག་ཆད་ཅུན་ཞིག་གང་ན་ཡོད། དེས་ན་གྲོང་ཆོག་གི་འདོན་པའང་མགོ་  
སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་ནས་བཟུང་མཇུག་སྒྲོན་ལམ་གྱིས་བཅོད་གྱི་བར་ཆ་  
ཆང་ཆོ་གའི་གཞུང་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་གསུང་བ་མ་གཏོགས་རང་བཅོས་བསྐྱད་པ་  
དང་མཚོན་ཅམ་ལྟ་བུ་གསུང་ན་གཞན་བསྐྱས་པར་འགྱུར་བས་མི་རུང་། ཇུས་  
སྡགས་ཏིང་ངེ་འཛིན་གསུམ་ག་འཛོམས་དགོས་ནའང་མ་མཐའ་ཇུས་སྡགས་གཉིས་  
ཆོ་ག་ནས་འབྱུང་བ་བཞིན་གང་ཆང་ཆང་དང་མཐོང་བ་བརྟུན་པའི་ཕྱག་ལེན་བཞིན་  
གནང་ཐུབ་ཆོ་ཕ་རོལ་པོའི་ནད་གདོན་སོགས་འགལ་ཉེན་མི་མཐུན་པའི་ཚྭ་གས་  
ནམས་ཞི་ཐུབ་པས་སྦྱོན་བདག་ལའང་ཕན་ཁིང་དད་ལོག་སྦྱེ་བའི་རྒྱུར་མི་འགྱུར་



བར་ཕན། གྲུབ་ཐོབ་མངོན་ཤེས་བཤད་པ་ལྟ་བུས་གཞན་མགོ་བསྐྱར་བ་སོགས་  
ནི་ས་མཆོག་ཙམ་སོལ་བར་བྱེད་པ་དང་མཚུངས་པས་ཆོས་ཀྱིས་ངན་སོང་སྐྱབ་  
པ་ཞིག་མངོན་མི་རུང་།

ཆོགས་ནས་ཡོད་སྐབས་གཟན་གས་དང་ཞུ་ཆུ་ཚུལ་བཞིན་བཞེས་པ་  
མ་གཏོགས་དབུ་བདུམ་པ། གཞོགས་གཙུག་ཀྱི་པ་དང་ཕྱི་པ་ལ་བྱུང་བ་སྟེ་  
བདེ་ལ་ཕྱི་པ། ལག་ཕྱི་པ། བཞད་གད། གཉིད་ལོག་གཏམ་ལབ་གཏོང་བ་  
སོགས་བཞུགས་ལུགས་མི་མངོས་པ་ཞིག་མིན་པར་ལུས་ནམ་སྤང་གི་ཆོས་བདུན་  
ལྟར། དབུ་ལོ་ཡག་གི་སྟེ་མ། རྒྱུ་ལ་ལོང་བསྐྱར་བ། མདུན་གྱིས་བཅད་  
པར། གྲལ་མུ་ཏིག་སྟར་ལ་བརྒྱས་པ་ལྟ་བུའི་དང་བ་འབྲེན་པ་ཞིག་མངོན་ནས་  
བཞུགས་དགོས།

ཞལ་འདོན་གསུང་བའི་སྐབས་ཀྱང་གཡས་འཕེན་གཡོན་འཕེན། མང་  
སྐད་དང་མི་མཐུན་པའི་རང་སྐད་ཀྱིས་ལོགས་སུ་འདོན་པ། མགོ་དལ་མཇུག་  
བྲེལ་ལྟ་བུ་མིན་པར་བྱ་མཆོ་ཆེན་པོར་དོ་བརྒྱབ་པ་ལྟར་ནང་ནས་ཕྱི་ལ་རིམ་གྱིས་  
བྱུང་བ་དང་། མི་ལོང་ལ་ཏ་བཏབ་པ་ལྟར་མཐའ་ནས་རིམ་གྱིས་ནང་དུ་ཡལ་  
བ་ལྟར་མཇུག་བསྐྱུ་བ་སྟེ་མཁྱིན་གཅིག་དབྱངས་གཅིག་ངག་དལ་སྟན་ཞིང་བྱིན་  
ཆགས་པས་གསུང་དགོས།

དབང་མེད་ནི་དངོས་གྲུབ་མེད། །བྱེ་མ་བཅོར་ཡང་མར་མེད་བཞིན།།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱུད་སྐྱེའི་སྐྱབ་མཆོད་གང་ཡོད་ཀྱི་དབང་ངེས་པར་ཐོབ་  
དགོས་པ་དང་ལས་རུང་ཆོད་ལྟར་མི་ལ་ངེས་པར་བཞུགས་དགོས། རྒྱུད་སྐྱེ་

སྤྱི་མཆོད། གཏོར་སྦྱབ། བསྐང་གསོ། རབ་གནས། སྦྱོན་སྤྱོད་  
སྤྱོད་ལས་རབ་འབྱམས་གང་ཡོད་ཐམས་ཅད་མཐོང་བ་བརྟུན་པའི་ཕྱག་ལེན་  
ལྟར་གྱི་འདོན་སྤྱོད་དང་མཐུན་པ། དབྱངས་དང་རྩ་ལོ། གཏོར་མའི་བཅའ་  
བཤམ་ཚུན་ཆད་ངོས་གཙང་དང་བ་འདྲེན་པ། སྦྱབས་ཡུལ་གོང་མ་ནམས་  
མཉེས་པའི་མཆོད་པར་འགྱུར་བ་ཞིག་ཡོང་ཐབས་ལ་འབད། རྟུན་སྤྱོད་སྦྱབ་  
མཆོད་གང་ཡོད་ཐམས་ཅད་ཡབ་རྩེ་མ་ཚོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་ཕྱག་སྦྱོལ་ཐུན་  
མོང་མ་ཡིན་པ་བཞིན་བསྐྱེད་བསྐྱེད་མེད་པ་ཞིག་གནང་དགོས་པས་ཚུ་མགོ་  
གངས་ལ་གདུགས་པ་ལྟར་རིམ་གྱིས་རྟུན་གྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་གང་ཡང་རུང་བ་ལྟ་བུའི་  
ཕྱག་ལེན་ངོ་མ་དང་ཁྱེད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཐུབ་པའི་དག་ཐེར་ཡང་དག་པ་ཞིག་ངེས་  
པར་མཛད་རྒྱ་གལ་ཆེ།

དགོན་པའི་ནང་བྱད་མེད་ཞག་སྤྱོད་དང་རྒྱ་འགྲུལ་བྱེད་མི་ཆོག་སྤྱོད་  
འདོགས་པ། བེའུ་དང་མཛོ་མོ་འཆོ་སྦྱང་། མེད་བར་དུ་རྒྱང་འཁོད། མཆོན་  
ཆའི་རིགས་ཉར་ཆགས། མོ་དང་མིག་མང་སྤྱོད་རྒྱན་ཅེའི་རིགས་སྤྱོད་ཆོགས།  
ཆོང་ལས་སྤྱོད་ཆོགས་བྱེད་པ། རྒྱ་སྤྱོད་སར་དོན་མེད་འབྱམ་ཉལ་བྱེད་པ། ཁྱིམ་  
ཡོད་པ་ནས་ཁྱིམ་མེད་པར་བསྐྱུར་ཏེ་རབ་དུ་བྱུང་བེན་ནའང་ཁྱིམ་ཆང་གི་འཆོ་འདོན་  
གྲ་པས་བྱེད་པ་སྤྱོད་དགེ་འདུན་པར་མི་འོས་པའི་ལས་ལ་ནམ་ཡང་འཇུག་མི་རུང་།  
དེང་དུས་ཀྱི་དུག་རྩལ་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་རིགས་དང་དེའི་སྤྱོད་ཁབ་སྤྱོད་སྤྱོད་ནམ་ཡང་  
བེད་སྤྱོད་བྱེད་མི་ཆོག་པས་བཀག་སྤྱོད་ནན་པོ་མཛད་དགོས།

དགེ་འདུན་མཐུན་པ་བདེ་བ་སྤྱོད། མཐུན་པ་ནམས་ཀྱི་དཀའ་ཐུབ་བདེ། ཞེས་

གསུངས་པ་ལྟར་སྐྱེས་ཡུལ་གྱི་ཤོག་ཀ་དང་གྲ་རྒྱན་སོགས་ཕྱོགས་བརྒྱེགས་བྲས་  
 ཉེ་མི་དཔུང་རྩེབ་བརྒྱེགས། དགེ་ཆན་དང་ཆ་མའི་ཕྱོགས་རིས་ཀྱིས་འཁེན་འབྱེད་  
 བྱེད་པ་སོགས་ཀྱིས་མཆོན་དགེ་འདུན་དབྱེན་དང་མཚུངས་པའི་ཕྱོགས་དང་རིས་  
 ལུ་བཅད་པའི་ལས་བྱེད་རྒྱ་པར་ཞོག་ཐ་ན་ཁ་ཅོད་ཀྱི་ཆོག་ཙམ་ཡང་སྐྱེ་མི་རུང་།  
 ཐུགས་མཐུན་ཁྲིམས་གཙང་པའི་རོས་ནས་བརྟན་པ་སྤྱི་སྡེར་ལ་པན་པའི་ཐུགས་  
 དཀོངས་དང་དགེ་པའི་ཕྱོགས་ལ་འདུན་པ་གཅིག་ཏུ་རྩིལ་བཞིག་མང་ད་ཤོས།

ལས་སྒྲིག་དགོས་པ་རྣམས་སྒྲིག་བསམ་ཆེ་ཞིང་དང་ཚུགས་ཆེ་བ། ཞི་  
དུལ་བག་ཡོད། དམ་ཆོས་འདུལ་བ་དང་མཐུན་པའི་སྦྱོང་ལམ་ལེགས་པ། གཞུང་  
དོན་གང་ཡོད་ཁྱར་དུ་མ་སོང་བར་རྒྱན་དུ་འཛིན་མཁན་ཞིག་ལ་ལོ་དུས་རྒྱས་  
བཅད་ཀྱིས་བསྒྲིམ་བས་བྱེད་དགོས། རྒྱིག་ལམ་ལ་དག་ཐེར་གྱིས་ཉེས་ཅན་ཆར་  
གཙོད་པ་དང་ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་མཁན་རྣམས་ལ་གཟེངས་བརྟེན་གྱིས་རྗེས་འཛིན་  
གནང་དགོས་པ་ལས། ཆགས་སྤང་ཚུགས་སྤུང་དང་གཡོ་ཐོལ་གྱིས་གཞོན་ཐབས་  
རིགས་ནམ་ཡང་མཛད་མི་རུང་། དབུ་བྲམ་མ་ལས་སྒྲིམ་ནས་བཟུང་དགེ་འདུན་  
པ་ཤན་གཞིན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བྱ་སྤྱུ་གཞོན་ལྟར་རྒྱིག་ལམ་ལ་བརྟེན་བཀྱར་གྱིས་སྤང་  
དགོས་པ་དང་ཆོས་དང་མཐུན་པའི་སྤྱོད་ལ་གཅིག་རྒྱབ་གཅིག་གཞོན་གྱིས་ཡང་  
དག་པའི་ལམ་ལ་འབྲིང་སྐབ་པ་ཞིག་མཛད་དགོས།

པའི་པ་ཞར་བྱང་སྐྱབ་མཆོད་ཁག་གི་སྒྲོར་མདོ་ཙམ་བཤད་པ་ནི། ད་ལྟའི་  
ཆར་སྡེ་འདིར་ཐུག་བཞུགས་ཡོད་པའི་ན་པའི་སྐྱབ་མཆོད་ཁག་ལ་འཇམ་གྱིས་གྲུ་ཆོགས་  
ཀྱི་འཕེལ་བྱས་དང་དགོ་འདུན་དམངས་ཀྱི་ཐུགས་འདོད་དང་བརྟན་པའི་འགྱུར་

བ་སྒྲ་ཆོགས་འགྲོ་མེད་པས་ད་ལྟའི་ཆར་ཞིབ་པར་བྱས་མེད། རྗེས་སུ་རིམ་གྱིས་  
 ཕྱག་ལེན་གནང་འདུགས་སུ་གྱུར་པའི་སྐབས་བཅའ་ཡིག་ལྟན་ཐབས་ཁ་གསལ་  
 རེ་བྱར་དུ་བཀོད། དེར་ཆད་འདོན་གྱིས་རིམ་པས་ཡར་རྒྱས་དང་དག་ཐེར་མཛད་  
 ན་ལེགས་ཆ་ཆེ་སྟེ།

ད་ལྟ་ཟླ་འདིར་ཡོད་བཞིན་པའི་སྐབ་མཆོད་ནི། ༡ གསང་འདུས་བདུན་  
 སྐབ། ༢ བདེ་མཆོག་བདུན་སྐབ། ༣ འདིགས་བྱེད་བདུན་སྐབ། ༤ ཀྱན་  
 རིག་བདུན་སྐབ། ༥ རྣམ་རྒྱལ་མཛོན་བྱང་བདུན་སྐབ། ༦ མི་འབྲུགས་  
 པའི་བདུན་སྐབ། གཞན་ཡང་སྐྱུང་གནས་ཀྱི་ཆོ་ག་ ལྷ་དབང་རྒྱལ་པོའི་ཆོ་ག་  
 མཆི་བདུན་སྐབ། དགའ་ལྡན་ཁྲ་མཆོད། སྟོན་ལམ་ཆེན་མོ། གཞི་གསུམ་  
 ཀྱི་ཕྱག་ལེན་སོགས་གནས་སྐབས་རིང་སྤར་གྱི་ཕྱག་བཞེས་བཞིན་གནང་སྟེ་རིམ་  
 པས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས། རྒྱལ་ཁབ་གི་ལྷ་ཆོས་དང་བསྐྱེད་གསོའི་དགོ་  
 ལུན་ལེགས་བཤད་མེད་གི་ཕྱག་ལེན་ལྟར་མཛད། ཡར་ངོ་དང་མར་ངོའི་གསོ་  
 སྦྱོང་ཆག་མེད་དང་གཞི་གསུམ་གྱི་ཕྱག་ལེན་ནི་གདན་ས་ཆེན་པོ་སྟག་ཆང་ལྟ་  
 མོ་ལྟར་མཛད།

དུས་ཀྱི་འགྱུར་རིམ་གྱིས་དགོན་ཟླ་ཡར་རྒྱས་བྱུང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་སྐབ་  
 མཆོད་རྒྱུ་པ་རེ་ཡོད་པའི་སྐབ་ཟླ་ཞིག་གི་ངོ་བོར་མ་ལུས་པར་སློབ་ཆོད་དང་  
 བརྒྱན་པའི་གཞུང་ཆེན་མོའི་སློབ་གཉེར་རེ་བྱེད་ས་ཡོད་པའི་སློབ་གཉེར་གྱི་རིགས་  
 འགའ་གས་གསར་འདུགས་གནང་བྱུང་པའི་ཆེད་གྲྭ་ནན་གཞིན་ཀྱན་ནས་འབད་  
 པ་སྟོན་མེད་དང་འདུན་པ་ཆིག་སྒྲིལ་གནང་གལ་ཆེ་ཞེས་གསོལ་འདེབས་བྱ་རྒྱ་དང་།

དགོན་པའི་ཚོགས་གཞུང་ནས་དམར་ཟས་མི་མཚོད་པའི་ལས་ལ་འབད་བཞིན་པ་  
 འདི་ཉིན་ཏུ་ལེགས་པས་ལེགས་སེའི་བསྐྱགས་བརྗོད་གི་མེ་ཏོག་འབུལ་བཞིན་ཡོད་  
 པས་བཀའ་བྱིན་ཆེ་ཞེས་ཞུ་ལགས། རིམ་གྱིས་དགོན་སྡེ་འདི་ཉིད་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་  
 བ་དང་ཆབས་ཅིག་སྤྱིག་ལམ་ལའང་འགྱུར་བ་འགྲོ་སྤྱོད་པས་སྤྱིག་ལམ་གཏན་  
 ཆགས་སུ་གྱུར་པའི་མཚམས་སུ་བཅའ་ཡིག་རྒྱས་པ་དང་བཅའ་ཡིག་ཟུར་རྒྱན་གང་  
 དགོས་ཞིབ་ཆགས་ཅན་རེ་དེ་དུས་ཡིག་ཐོག་ཏུ་འགོད་ཐུབ་ན་ཉིན་ཏུ་ལེགས་པ་བཅས་  
 དགོངས་དབྱིངས་སུ་རོལ་བར་མཛོད། ཅས་གཙའ་དགོན་མི་པམ་བུམས་པ་སྤྲིང་གི་བཅའ་  
 ཡིག་མདོར་བསྐྱས་ནོར་བུའི་དོ་ཤལ་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི། དེ་ཕྱོགས་ནས་སྡེ་ཕྱིར་གསུང་གིས་ཡང་  
 ཡང་བསྐུལ་བའི་ངོ་མ་བརྗོད་པར་ཐུགས་འདོད་བཞིན། བོད་རབ་བྱུང་བརྒྱ་བདུན་པའི་ས་བྱེ་ལོའི་  
 རྒྱལ་ཆའི་ཆོས་བརྒྱད་ཉིན། ཏུས་གསུམ་གྱི་ལ་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་མདོན་པར་རྫོགས་པར་འཆང་  
 རྒྱུ་བའི་གནས་མཚོག་དོ་རྗེ་གདན་གྱི་ཐུན་གསང་ནས། ལོང་པོ་ཆོས་རྗེ་ཀའི་སྤྱལ་མིང་འདིན་པ་  
 རྫོ་བཟང་བཞུན་འདིན་དུ་འབོད་པས་རྒྱལ་བཞུན་དར་ཞིང་འགྲོ་ཀུན་བདེ་བའི་སློན་ལམ་ནམ་པར་  
 དག་པས་མཚམས་སྦྱོར་བ་དང་བཅས་སྦྱར་བ་དགེ་ལེགས་འཕེལ། ༥མཛྲ་ཡོ།



༄༅། ར་སྒྲུང་གདོང་རི་ཀི་རྟི་དཔོན་དགའ་ལྡན་  
དམ་ཚེས་སྒྲིང་གི་བཅའ་ཡིག་བྱ་བ་པའི་  
དཔོངས་པ་གསལ་བའི་མེ་ལོང་  
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

མཇུག་པ་པོ།

ལསྐབས་རེ་ཀི་རྟི་རིན་པོ་ཆེ་སྒོ་བཟང་བཞུན་འཛིན།

རབ་བྱུང་བཅུ་བདུན་པའི་ས་བྱི་ལོའི་རྒྱལ་རྒྱའི་ཆེས་བཙོ་ལ།





147

གི་སྒྲིལ་སྤར་ཞལ་བཞེས་བཞིན། །བཟླ་དང་བཟླ་འཛིན་སྦྱངས་ཤིག་དམ་ཅན་  
ཆོག་ས། །བྱད་པར་སྦྲས་ཀྱི་བཀའ་སྤྱང་དཔའ་པོ་ཅུ་ལ། །ཐ་ཆོག་གཉན་པོའི་གཡར་  
དམ་ཅན་མཛོད་ཅིག །

དེ་ཡང་ཇི་སྐད་དུ། ཡབ་ཇི་སྒྲ་མ་འང་མ་གོན་ཅོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་ཞལ་  
ཀྱི་བུམ་བཟང་ལས། དེ་ཡི་དྲི་མེད་སྒྲིལ་གྱིས་གཟིགས་གུར་ནས། །རང་གི་འཁོར་  
ལ་ལེགས་པར་བཅས་པའི་བྲིམས། །འཕགས་ཆོགས་བྱེ་བས་སྦྱི་པོར་མཛོས་གུར་  
པའི། །མཁ་དག་བཅའ་བདེ་ཡི་རྗེས་འབྱངས་ནས། །ཐུབ་པའི་བཟླ་ན་པ་ཡུན་  
རིང་གནས་ཐུར་དུ། །ཆོས་ཀྱི་བཅའ་བྲིམས་ཕྱོགས་འགའ་བཛོད་པ་འདི། །ཡིད་  
ལ་སྦྲོན་པའི་བཞིན་ལེགས་འབྱུང་པར། །ཐུབ་ཆེན་རྣམས་ཀྱིས་བཀའ་དྲིན་མཛོད་  
དུ་གསོ་ལ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བཅའ་ཡིག་ཅེས་པའང་རབ་དུ་བྱུང་བ་རྣམས་  
ཀྱི་སྒྲུང་དོར་གྱི་གནས་འདུལ་པའི་སྡེ་སྡོད་ལས་ཇི་ལྟར་འབྱུང་བ་བཞིན་རྣམས་སུ་  
ལེན་པ་ལས་ལྷག་པའི་བྱར་པ་ཞིག་མ་མཆིས་ནའང་། ཡུལ་དུས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་འགྱུར་  
འགྲོས་དབང་བཅན་པས་དགེ་འདུན་པའི་ལུས་ངག་གི་ཀྱན་སྦྱོང་དང་འཛོམས་བྱའི་  
མི་མཐུན་ཕྱོགས་ལའང་འགྱུར་བ་སྒྲ་ཆོགས་ཡོང་བཞིན་པར་བརྟེན། ཡུལ་དུས་  
སོ་སོར་འོས་ཤིང་འཆོམས་པའི་དགེ་འདུན་པའི་སྡེ་སོ་སོའི་ནང་བྲིམས་ཐུན་མོང་  
མ་ཡིན་པ་རྣམས་ཐུག་ལེན་དུ་བཟླར་བདེ་བའི་ཆེད་རྗེས་འདུག་གཤུལ་བྱའི་ཆོགས་  
ལ་བརྟེ་བས་གདམས་པའི་མན་ངག་ཞལ་གསལ་ཞིབ་ཆགས་ཅན་རྣམས་ཡིག་ཐོག་  
དུ་བཀོད་པར་བཅའ་ཡིག་གམ་དགེ་འདུན་པའི་ནང་བྲིམས་ཞེས་དམ་ཅན་ཆོས་སྤྱང་  
ལ་གཉེར་གཏད་དང་འབྲེལ་ནས་དམ་པ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཆོས་སྡེ་སོ་སོར་གནང་

བའི་ཕྱག་སྲོལ་ཡོད་པ་བཞིན། རོང་ཆེན་བརྟན་པའི་སྟོན་མེ་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཀི་རྟི་  
སྐྱེས་པའི་མེ་ཕྱོན་གྱི་གདུལ་ཞིང་མདོ་སྤང་རེ་པའི་སྤྲོང་ས་འདྲིའི་སྤང་གྱི་ཆར་གདོགས་  
པ་གདོང་རི་ཀི་རྟིའི་དགོན་དགའ་ལྡན་དམ་ཆོས་སྤྲིང་ཞེས་བྱ་བའི་ཆོས་སྡེ་འདྲིའི་  
བཅའ་ཡིག་མདོར་བསྟུས་ཤིག་ལམ་སྟོན་གྱི་ཚུལ་དུ་འགོད་པར།

འགྲོ་བའི་སྐྱག་བསུལ་སྟོན་གཅིག་ལུ། །བདེ་བ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་  
གནས། །བརྟན་པ་རྟེན་དང་བཀྱར་བརྟེན་དང་། །བཅས་ཏེ་ཡུན་རིང་གནས་  
གུར་ཅིག །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྟོན་དང་བཅས་པའི་འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་སྐྱག་  
བསུལ་དང་ཀུན་འབྱུང་གི་ནད་མ་ལུས་པ་སེལ་བའི་སྟོན་དང་། འདི་ཕྱི་གཏན་  
གྱི་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་གནས་གཅིག་ཕུན་པོ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བརྟན་པ་རིན་  
པོ་ཆེ་ཉིད་ཡིན་པར་ལུང་རིགས་ཡང་དག་པས་ལེགས་པར་གྲུབ་ཟིན་པས་ཁྱ་ག་ལ་  
དགོས། རྟིགས་མའི་དུས་མཐའ་འདིར་སྐྱེ་འགྲོ་ནམས་ཀྱི་ནང་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་  
འཕེལ་བའང་ཆོས་བཞིན་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ་རག་ལས་པ་ནི། འཛམ་གླིང་གར་  
རྒྱལ་གྱི་སྐྱེ་པོ་སྐྱོ་གོས་དང་ལྡན་པ་ཆོའི་ཚྱོང་སྟོབས་ཀྱིས་འགྲུབ་བཞིན་པར་བརྟེན་  
ཆོས་བཞིན་ཉམས་སུ་ལེན་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལའང་འདུན་པ་དྲག་པོས་འབད་བཞིན་  
ཡོད། དེས་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བརྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་དང་སྐྱེ་འགྲོའི་བདེ་སྦྱིད་གཉིས་  
པན་ཚུན་སྟོས་གྲུབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བརྟན་པ་རྒྱས་པ་  
དང་དེ་ཡུན་རིང་དུ་གནས་པའང་བརྟན་པ་དེ་འཛིན་པའི་དགེ་འདུན་གྱི་ཤེ་མཆན་  
དོན་མཚུངས་པ་ཞིག་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལས་པས། སྟོན་པའི་རྗེས་འཇུག་ཏུ་ཁས་  
འཆེ་བའི་དགེ་འདུན་པ་ནམས་ཀྱི་ལུས་ངག་གི་ཀུན་སྦྱོང་བརྟན་པའི་མིག་རྒྱན་དུ་

འགྱུར་བ་ཞིག་ངེས་པར་དགོས། དེས་ན་གདོང་རི་དགོན་དགའ་ལྡན་དམ་ཆོས་  
སྤྱི་ལོ་ཞེས་གྲགས་པའི་དགེ་འདུན་པའི་སྡེ་འདིའི་ནང་བྲིམས་འཆད་པ་ལ་བཞི། དང་  
པོ་སྡེ་འདིར་འདུག་པ་པོའི་རྟེན་གྱི་གང་ཟག་ངེ་ལྟ་བུ་དགོས་པ། དེ་ངེ་ལྟར་འདུག་  
པའི་ཚུལ། ཞུགས་ནས་སྤང་དོར་གྱི་གནས་ལ་ངེ་ལྟར་སློབ་པའི་ཚུལ། ལོ་འཁོར་  
མོ་གཅིག་གི་ཆོས་སྤྱོད་ཀྱི་རིམ་པ་ལ་ངེ་ལྟར་སློབ་པའི་ཚུལ་བཤད་པ་དང་བཞི་ལས།

དང་པོ་སྡེ་འདིར་འདུག་པ་པོའི་རྟེན་གྱི་གང་ཟག་ངེ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་པ་  
ནི། བྲིམ་པ་རབ་བྱུ་འབྱུང་བར་འདོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན། དམ་ཆོས་འདུལ་བ་ནས་  
ངེ་ལྟར་འབྱུང་བ་བཞིན་འགལ་ཆེན་བར་ཆད་དང་བྲལ་ཞིང་མཐུན་ཆེན་ཆང་བ་  
ཞིག་དགོས་པ་སློབ་མེད་ཐོག་ ལོ་ན་ཤན་གཞིན་གྱི་མཐར་ལྗུང་བ། ཆོས་མེད་  
སྤྱོད་བ་དང་། དངོས་གཙོ་ཁོ་ན་སྤྱོད་པའི་ལྟ་ལོག་ཅན། མཆོག་གསུམ་ལ་དད་པ་  
དང་། ལས་འབྲས། སྤྱོད་བ་སྤྱོད་མོགས་ཁས་མི་ལེན་པའི་སྐྱར་འདེབས་མཁན།  
དགོན་སྡེ་གཞན་གྱི་བྱ་རྒྱུན་བྱུ་བདག་བཟུང་བྱས་ཟིན་པ་སོགས་ཀྱི་ཚོད་གཞི་ཅན།  
སྤྱོད་ཆོགས་ནང་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་བྲིམས་འགལ་ནག་ཉེས་ཅན་བྱུ་གྲགས་པ། སྤྱོད་  
ངན་ཕུང་དཀྱུག་པར་གྲགས་པ། འགོ་ནད་ངན་པས་བཙས་ཐབས་བྲལ་བར་གྱུར་  
ཟིན་པ། དུག་ཇས་དང་། རྩོས་མུ། དུག་ཁབ། རྒྱན་ཅེད་སོགས་ལ་ངན་གོམས་  
སོང་ཟིན་པ་སོགས་ཡིན་ཆེ་སྡེ་འདིར་ཞུགས་མི་ཆོག

སྡེ་འདིར་འདུག་པ་པོ་དགེ་ཚུལ་སློང་གི་རྟེན་ཅན་ཞིག་ཡིན་ན། ཅ་  
བཞི་ཆང་དང་བཅས་པའི་མཐོང་ཐོས་དོགས་གསུམ་ཡོད་པ། དགོན་སྡེ་གཞན་  
ནས་གནས་དབྱུང་བཏང་ཟིན་པའམ། དགེ་འདུན་དབྱེན་དང་མཚུངས་པའི་

ཡུང་དཀྱུག་གི་ལས་བྱས་པ། སྤྱི་ཚུལ་སྐོས་མེད་ཀྱི་མ་གཅིད་མ་བྱས་པ། རྒྱུན་  
 དུ་བྱིས་ཆང་གི་ཁ་འཛིན་ཁོ་ན་བྱེད་པ་ལས་དགེ་སྦྱོར་ལ་མི་བཅོམ་མཁན། ལྷ་  
 བྱུང་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པ་ལ་དགའ་དད་ཅན། བྱུང་རྒྱུན་ལྷ་བྱུང་འཆལ་སྦྱོང་ཅན་  
 དང་། མངོན་ཤེས་ལྷ་བྱུང་བཤད་པ་དང་བྱུང་རྒྱུས་ཀྱིས་གཞན་མགོ་སྐོར་མཁན།  
 རྒྱུན་དུ་བྱིས་པའི་གོས་གྱོན་ནས་གོང་གསེབ་ཏུ་འདུག་པ། བྱང་མེད་དང་འགྲོགས་  
 འདྲིས་ཆེ་བས་བྱིས་པ་སུན་འབྲེན་གྱི་ལས་བྱེད་མཁན། བྱིས་ས་འགལ་ནག་  
 ཆོང་གི་རིགས་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་དུག་རྫས་ཀྱི་རིགས་ཉོ་ཆོང་བེད་གསུམ་བྱེད་  
 པ། མཆོན་ཆའི་རིགས་དང་ག་པགས་རུས་གསུམ་གྱིས་མཆོན་གཞན་གྱི་ལུས་  
 སྒོག་ལ་དངོས་བྱུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་གཞོད་པའི་ཆོང་ལས་བྱེད་མཁན་  
 སྐོག་ལ་དངོས་བྱུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་གཞོད་པའི་ཆོང་ལས་བྱེད་མཁན་  
 སྐོགས་མ་ཡིན་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། སྤུལ་པ་མ་ཅན་ལྷ་བྱུང་སྦྱོན་ཅན་གྱི་མི་ཞིག་  
 རྩེ་འདྲིའི་ནང་འཇུག་ཆེ་རིམ་པས་དགེ་འདུན་པའི་རྩེ་འདྲིའི་ནང་དུ་འང་སྦྱོན་  
 ཅན་གྱི་རིགས་མང་དུ་འཕེལ་ནས་བསྟན་པ་འབྲིབ་པའི་རྒྱར་འགྱུར་སྤྱོད་པས་  
 དང་པོ་ནས་གྲ་ཆོགས་ཀྱི་གངས་ཁོ་ན་ལ་མི་འབད་པར་སྤྱོས་དག་ཡོང་ཆེད་བཟླ་ག་  
 དབྱུད་ལེགས་པར་མངའ་ནས་རྩེ་འདྲིའི་སྤྱིག་ཁོངས་སུ་འཇུག་རྒྱ་གལ་ཆེ།

གཉིས་པ་དེ་རི་ལྷར་འཇུག་པའི་རྒྱལ་ནི། རབ་ཏུ་འབྱུང་བར་འདོད་པའི་  
 བྱིས་པ་འགལ་རྒྱུན་བར་ཆད་དང་བྲལ་ཞིང་མཐུན་རྒྱུན་ཆང་བ་ཞིག་ཡིན་ནའང་  
 རབ་ཏུ་མ་བྱུང་བར་བྱིས་པའི་ཉེན་དུ་གནས་བཞིན་དགེ་འདུན་པའི་དགོར་རྫས་ལ་  
 ཡོངས་སུ་སྦྱོང་མི་རུང་བས། དགེ་བཞེན་དང་། བར་མ་རབ་བྱུང་། ཆོགས་སྤྱི་  
 མ་དགེ་རྒྱལ་བཅས་རིམ་བཞིན་སྦྱབ་པའི་སྐབས་སུ་རྒྱུའི་ཀུན་སྦྱོང་ཐོབ་འདོད་དང་

དུས་ཀྱི་ཀུན་སྒྲིབ་ཐོབ་ཤིང་སྐྱེ་བུ་པོ་དེས་ཀྱི་གོ་བདེ་འཕྲོད་པར་མཛད་ནས་དད་པའི་  
དགེ་འདུན་གྲངས་ཚང་པའི་དབུས་སུ་སྐྱབ་དགོས། དེ་ཡང་ཐོག་མར་སྡེ་འདིར་  
ཞུགས་ཆོག་པའི་༧་ཉམ་སང་དགེ་བསྐྱེད་པ་བྱུང་ནས་ལས་སྒྲུབ་ཞུས་ཏེ་བཀའ་འབྲེལ་  
བ་དང་དགེ་ཚུལ་བསྐྱབས་ནས་མཆན་ཐོར་འགོད་དགོས། དུས་དེ་ནས་བཟུང་  
ཤག་གི་དགེ་ཉམ་ཉམ་གནས་ཀྱི་སྒྲ་མ་ཞིག་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་ནས་དེ་བསམ་སྦྱར་  
གཉིས་ཀྱིས་ཚུལ་བཞིན་དུ་བརྟེན་ནས་དགོན་པར་བཞུགས་པ་མ་གཏོགས་བྱིས་ཆང་  
དང་པ་མའི་སར་རྒྱུན་སྡོད་མི་ཆོག། དགེ་ཚུལ་བསྐྱབས་པ་ནས་བཟུང་མཁན་སྒྲོབ་  
ཀྱིས་གནང་བའི་ཆོས་མིང་མ་གཏོགས་སྤར་ཀྱི་སྐྱེ་མིང་དང་བྱིས་ཆང་དང་རུས་  
མིང་སོགས་ཀྱིས་འཕོད་མི་རུང་། དགེ་ཚུལ་དེར་མདོག་དང་རྒྱ་རུང་བའི་གཟན་  
ཤམ། རབ་བྱུང་ན་ཤམ་ཐབས་གྲ་ཅན། ཆོས་གོས། གདིང་བ། རྩ་གམ། གོས་  
ཆེན་མེན་པའི་སྟོད་འགག་ ཕྱང་སེར་ལ་རྒྱན་ཆ་དང་འཛེབ་མེད་པ། སྒྲོབ་གཉེར་  
མཛད་སའི་ཕྱག་དཔེ་སོགས་མཁོ་བའི་ཡོ་བྱད་ནམས་ཆང་དགོས། ན་བཟའ་སོགས་  
བཟང་ངན་གྱི་མཐར་མ་ལྟོང་བ། མདོག་མཆོལ་ཁ་དང་དཀར་པོ། ཉག་པོ། སྒྲོ་  
ནག་ སྐྱག་ནག་ ལྗང་ཁྲ། ཐལ་མདོག་ སྐྱ་པོའི་རིགས། རི་མོ་ཅན་དང་། གོས་  
ཆེན། ཁྲ་པོ་སོགས་གྱོན་མི་རུང་བས་ལས་སྒྲུབ་སྤངས་འཛིན་མཛད་དགོས།

སྡེ་འདིར་གསར་དུ་འདུག་པ་པོ་དགེ་ཚུལ་སྒྲིབ་གང་རུང་གོང་གི་འགལ་ཞུན་  
དང་བར་ཆད་དེ་དག་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཆེ་སྤར་སྡོམ་པ་ཞུས་སའི་མཁན་སྒྲོབ་ཀྱི་  
མཆན་དང་བསྐྱབ་པ་ཉམ་གཞན་གཞན་ཤིང་དགོས། ཉགས་ཆ་ལུགས་དང་སྦྱོད་ལམ་  
མཐུན་པ་ཞིག་དགོས་པས་གཞི་ཐམས་ཅད་ཡོད་པར་སྐྱ་བའི་སྡེ་པའི་སྡོམ་རྒྱུན་ཆད་

ལྷན་ཡིན་མིན་སོགས་ལ་ལེགས་པར་བརྟག་དགོས། ཐོག་མར་དགེ་བསྐྱལ་བརྒྱད་  
 ནས་ལས་སྒྲེར་སྒྲེ་འདིར་ཞུགས་ཆོག་པའི་ཡ་སྟན་སེང་ཞུས་ཏེ་བཀའ་བྲིལ་མཆོམས་  
 སུ་མཆོན་ཐོར་འཁོད་དགོས། དགེ་ཚུལ་ཡིན་ན་གནས་ཀྱི་སྒྲ་མ་དང་ཡོ་བྱད་སོགས་  
 ཐོང་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། དགེ་སྦྱོང་ཞིག་ཡིན་ན། ཆོས་གོས་དང་སྒྲ་  
 རྒྱར་མདོག་དང་རྒྱ། ཆོད་རུང་བ། ཤམ་ཐབས་གྲ་ཅན་ཞིག་ངེས་པར་དགོས།  
 རྒྱན་དུ་ཆོས་གོས་ནམ་གསུམ་བྱིན་རྒྱབས་ཅན་ཞིག་འཆང་དགོས། གདིང་བ། ཟླ་  
 གམ། གོས་ཆེན་མིན་པའི་སྟོད་འགག་ཞུ་སེར། བྱང་ཕྱེང་སེར་པོ་ལ་རྒྱན་དང་  
 འཇའ་མེད་པ། སྒོ་བ་གཉེར་མཇོད་སའི་ཕྱག་དཔེ་སོགས་ཡོད་དགོས། རྒྱུ་བྱིན་  
 རྒྱབས་ནི་དུས་ཐུང་དུ་འཛིན་ཏེ་ཁོ་ན་ཡིན་པས་ཆོས་གོས་ནམ་གསུམ་མེད་པའི་དགེ་  
 སྦྱོང་རེ་ཡོད་ཆེ་ལམ་སང་ཆོས་གོས་ནམ་གསུམ་ཆང་བར་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་པར་  
 མ་ཟད་གོས་བྱིན་རྒྱབས་ཞུ་དགོས་པའི་ཕྱག་སྲོལ་ལ་དམ་འཛིན་མཇོད། རྒྲེ་འདིར་  
 ཞུགས་པ་ནས་བཟུང་བྱིམ་པའི་དྲགས་ཅན་གྱི་ཞུ་གོས་སྒྲམ་སོགས་མིག་ལམ་དུ་མི་  
 མཛེས་པའི་རིགས་ཀྱི་མི་ཆོག་ དགེ་ཚུལ་སྦྱོང་ནི་དྲང་པོར་སྒྲ་བ་དང་བདེན་པར་  
 སྒྲ་བ་པོ་ཡིན་པས་རྒྱན་དུ་གྲ་པས་མནའ་སྒྲེལ་བ་འདི་མི་འོས། གསེར་ཤན་ཅན་  
 གྱི་པོར་པ་དང་དདུལ་ཤན་ཅན་གྱི་པོར་པ། ཅིང་མོའི་ཆེད་ཅམ་དུ་འང་མེ་མདའ་  
 འཕེན་པ། སྒོ་གྱི་འདོགས་པ། སྒྲ་དང་ཁ་སྒྲུ་འབྲེག་དགོས་པ་མ་གཏོགས་སྒྲ་ཆོད་  
 ལས་སྒྲག་པ་འཛིག་པ་དང་། སྒྲ་ལ་མཛེས་བཟོ་བྱེད་པ་དང་། སྒྲ་མཐའ་བཞར་  
 བཅོད་ སྒྲ་ལ་ཆོན་བྱུག་པ། རྒྱ་དང་ཁ་སྒྲུ་དང་སེན་མོ་རིང་པོར་འཛིག་པ། གསེར་  
 སོ་དང་དདུལ་སོ་འཛུགས་པ། རྒྱ་གཡུ་སོགས་རིན་པོ་ཆེ་དང་། གསེར་ཐག་དང་

ཚུགས་ཐག་གི་རིགས་སྐྱེ་དང་ལག་པར་གྱིན་པ་སོགས་མི་རུང་། ལུས་སྒོག་གི་  
འཛིགས་པ་ལྟ་བུའི་དགག་དགོས་ཀྱང་པར་ཅན་རེ་ཡོད་པའི་དུས་ཐུང་ཞིག་མ་  
གཏོགས་དུས་ནམ་གྱི་ཆེ་དང་བྱ་བ་གང་ཞིག་དུ་འཇུག་པའི་སྐབས་གཟན་ཤམ་དང་  
ཁ་བྲལ་ནས་བྱིམ་པའི་གོས་གྱིན་མི་ཆོག་གཟན་ཤམ་ནི་སྟོན་པའི་བཅས་པ་བྱན་  
པའི་ཆེད་ཡིན་པས་རྒྱན་དུ་གཟན་ཤམ་གྱིན་པའི་དབང་གིས་བྱ་བ་ངན་པ་མང་པོར་  
འཇུག་མི་ཐུབ་པའི་དགོ་མཆོན་ཡོད་པས་རྒྱན་དུ་གཟན་ཤམ་གྱིན་གྱི་ཡོད་མེད་ལ་  
དོ་དམ་ནན་པོ་མཛད། དེས་ན་སྤེལ་འདིར་གསར་དུ་འཇུག་པའི་དགོ་ཚུལ་སྤོང་ནས་  
བཟུང་གནས་བཏན་བགྲེས་པ་ལོ་བརྒྱ་ལོན་པའི་བར་ཚུལ་བྲིམས་ལ་མཉམ་པར་  
སྦྱར་བས་སྦྱོད་ལམ་དང་རྟགས་ཆ་ལུགས་གཅིག་མཚུངས་འདྲ་མཉམ་དང་བ་འདྲན་  
པ་ཞིག་ཡོང་བའི་ཐབས་ལ་འབད།

གསུམ་པ་ཞུགས་ནས་སྒྲུང་དོར་གྱི་གནས་ལ་ཇི་ལྟར་སྒྲོབ་པའི་ཚུལ་ནི།  
དེ་ཡང་ཆོས་སྤེལ་འདི་ནི་ཡབ་ཇེ་འཇམ་མགོན་ལྷ་མ་ཤར་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་རིང་  
ལུགས་ཀྱི་མ་མེད་པའི་གདུང་འཛིན་པ་དང་རྩོད་ཆེན་བཟླས་པའི་སྒྲོན་མེ་སྦྱེལ་  
རིམ་ཕྱོན་གྱིས་ཕྱག་མཆོན་དུ་བཞེས་པ་ཞིག་ཡིན་དུས་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་བསྐབ་  
པ་རིན་པོ་ཆེ་ཉམས་ལེན་གྱི་མཐེལ་དུ་མཛད་ནས་གནང་བཀལ་གི་ཆ་ཕ་མོ་ཚུན་  
ཆད་ཕྱག་ལེན་དུ་འཁེལ་གང་ཐུབ་མཛད་མཁན་ཞིག་ཡིན་དགོས་ཏེ། དེ་ལྟར་ཤེས་  
ནས་ཡང་དག་སྒྲུངས་པའི་བྲིམས། །དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་མིག་བཞིན་སྤྱང་བར་  
མཛད། །རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས། །ཐར་འདོད་ཀྱིད་  
ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཆོལ་ལོ། །ཞེས་རང་ཅག་རྗེས་འཇུག་རྣམས་ལ་ཞལ་



ཆེམས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་གདམས་པ་ལྟར་སྡེ་འདིའི་མཁན་སློབ་དག་འདུན་བགེས་གཞིན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཁས་སྐྱབས་པའི་ཚུལ་བྱིམས་ནམ་པར་དག་པ་ཡོང་བའི་ཐབས་འདི་ཉམས་ལེན་གྱི་གཙོ་བོར་མཛད་དགོས། གཤེ་ཡང་སྐྱར་མི་གཤེ་བ་དང་། ཁྱིམ་ཀྱང་སྐྱར་མི་ཁྱོ་བརྟེན་གས་ཀྱང་སྐྱར་མི་བརྟེན་མཚང་བྱས་ཀྱང་སྐྱར་མཚང་མི་འབྱུང་བ་སྟེ་དག་སྤྱོད་གི་ཆོས་བཞི་ཉམས་སུ་ལེན་པས་ཉམ་ཚུང་བ། ཕྱི་ཉན་ཐོས་ཀྱི་སྤྱོད་པས་ཞི་ཞིང་དུ་ལ་བས་ཚུལ་དང་མཐུན་པ། འཇིག་རྟེན་བྱིམ་པ་བ་ལས་ལུས་ངག་གི་མཛད་སྤྱོད་བྱད་དུ་འཕགས་པས་ཕྱག་བྱ་བའི་གནས་དང་དད་པའི་འོས་སུ་གྱུར་པ། ཁོས་དུར་སྤྱིག་གྲོན་པའི་གྲོན་གོ་ཆོད་པ་ཞིག་མཛད་དགོས།

སྤྱིར་ཡུལ་ཁམས་དེར་བརྟན་པ་དར་མ་དར་དང་བརྟན་པ་གནས་ཡོད་མེད་ནི་ལྟ་ཁང་གསེར་ཁང་དང་སྐྱ་གསུང་བྱགས་རྟེན་སོགས་དགོན་སྡེ་བྱ་བེད་ཅེ་བ་དང་། དག་འདུན་པའི་གངས་མང་བ། སྤྱིས་པོ་མོའི་འདུ་ལོང་ཆེ་བ་ཙམ་ལ་མི་ཟེར་བར་གཞི་གསུམ་གྱི་ཕྱག་ལེན་ནམ་པར་དག་པ་ཞིག་དར་ཞིང་གནས་ཡོད་ན་བརྟན་པ་དར་བ་དང་བརྟན་པ་གནས་པ་ཡིན་པས། དམ་ཆོས་འདུལ་བ་ནས་ཇི་ལྟར་གསུངས་པ་བཞིན་བསྐྱབ་པ་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་བའི་ཐབས་གཞི་གསུམ་གྱི་ཕྱག་ལེན་ནམ་པར་དག་པ་ལ་རང་བཟོས་མ་བསྐྱད་པར་མ་བྱ་དགོན་གྱི་མཐོང་བ་བརྟུན་པའི་ཕྱག་ལེན་བཞིན་གནང་དགོས། ཕྱག་ལེན་ཇི་བཞིན་མ་ཤེས་པ་དང་ཡང་ན་དོགས་པའི་གནས་འདྲ་བྱུང་ཆེ་གནས་བརྟན་འདུལ་བ་འཛིན་པ་ནམས་ལ་དྲིས་ནས་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་ལེགས་པར་སློབ་དགོས།

ཡར་ངོ་མར་ངོའི་གསོ་སྦྱང་སྐབས་སྒྲིང་འདིར་བཞུགས་པའི་དགེ་ཚུལ་སྦྱང་  
 ཡོད་ཆད་སྒྲུབ་མཆོད་སོགས་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེན་དོན་ཆེར་བཅུས་ནས་ཤེབས་ཀྱི་  
 ཡོད་མེད་ལ་དགེ་བསྐྱེད་ནས་ལྷོད་ཅིག་ནན་མོ་མཛད་དགོས། གསོ་སྦྱང་གི་ཆོ་ག་  
 གྲོ་ཐོག་ཏུ་ཡོད་དགོས་པར་མ་ཟད་དགེ་སྦྱང་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆོས་གོས་ནམ་གསུམ་  
 ཚུལ་དང་མཐུན་པར་བཞེས་དགོས། མར་ངོའི་གསོ་སྦྱང་ནམ་ཡིན་ལ་སྐྱགས་  
 བྱང་སེམས་ཀྱི་ཕྱིར་བཅོས་ཤིང་གསུང་བྱུང་ན་ལེགས། དགག་དགོས་ཀྱི་དབང་གིས་  
 གསོ་སྦྱང་ལ་ཤེབས་མ་བྱུང་པའི་རིགས་ཡོད་ཆོད་དགེ་འདུན་ཐུགས་མཐུན་པའི་ཆེད་  
 དེས་འདུན་པ་དང་ཡོངས་དག་འབྲུལ་བཞེས་དགོས་པའི་ཚུལ་ཐུག་ལེན་ཏུ་བརྟུར་  
 དགོས། ལྷན་ཏུ་གསོ་སྦྱང་གི་མདོ་འཆད་པའི་སྐབས་ཆོས་བསྒྲགས་པའི་མདོ་ཅོམ་  
 ཁོ་ན་ཉག་པར་འཆད་པ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར་སོ་ཐར་གྱི་མདོའི་ལྷག་མ་བཅུ་གསུམ་  
 གྱི་བར་ཅོམ་དང་ཡང་ན་ཡམ་པ་བཞི་ཉིད་གསུང་གྱི་བར་ལྷན་ཏུ་འཆད་བྱུང་ན་གིན་ཏུ་  
 ལེགས། ལོ་གཅིག་གི་ནང་ཏུ་གསོ་སྦྱང་གི་མདོ་རྒྱས་པ་ལན་འགའ་ཤས་སམ་མ་  
 མཐའ་ཡང་དབྱར་གནས་ཀྱི་ནང་ཏུ་མདོ་རྒྱས་པ་ལན་གཅིག་ངེས་པར་འཆད་བྱུང་  
 ན་བརྟུན་པའི་མིག་རྒྱན་ལའང་ཡན།

དགེ་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ན། དགེ་ཚུལ་གྱི་བསྐྱེད་བྱ་གནམ་ཅིང་ཁྱིང་མའི་སྤྱིང་  
 ནས་དཔེ་བྲིད་དང་འབྲེལ་སྒྲངས་འདས་སོ་དུག་གི་གྲངས་འདྲེན་དང་བསྐྱེད་བྱའི་  
 རོ་བོ་སྤྱིང་འགལ་རྒྱུན་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ངོས་ཟིན་པའི་སྒོ་ནས་སྤྱང་ཏུ་འདུག་དགོས།  
 དགེ་ཚུལ་བསྐྱེད་པས་མ་ཐག་ནས་བཟུང་ཤག་གི་དགེ་ཆན་ནམ་གནས་ཀྱི་སྒྲ་མ་བརྟེན་  
 དགོས་ཤིང་། གནས་ཀྱི་སྒྲ་མ་ངེས་གཟན་ཤམ་དང་། ཆོས་གོས་གྱོན་སྒྲངས།

གསེས་སྤྱོད་སྐབས་ཀྱི་འདོན་པ་དང་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་སྟངས། ཡོངས་དག་འབྲུལ་  
 སྟངས་ཀྱི་ཕྱག་ལེན་སོགས་ལུས་ངག་གི་སྤྱོད་ལམ་ཐམས་ཅད་ཆོས་འདུལ་བའི་  
 དགོངས་དོན་བཞིན་དམར་བྲིད་ཀྱིས་ལེགས་པར་བསྟུབ། གསེས་སྤྱོད་གི་འདོན་  
 པ་སྒྲོལ་འགྲོ་ངེས་ཤིག་ཡིད་མེད་ལ་ལྟ་རྟོག་མཛད། རབ་དྲུ་བྱུང་བའི་ཕན་ཡོན།  
 དཀོན་མཆོག་གསུམ་ཀྱི་ངོ་སྤྱོད། སྒྲོ་ཆོད་དང་མཐུན་པའི་འཆད་ཉན་སོགས་སྒྲོབ་  
 གཉེར་དང་ཁ་འདོན་དགེ་སྦྱོར་ཕན་བྱ་རེ་བྱེད་དུ་འཇུག་པ། ལས་རྒྱ་འབྲས་ལ་  
 ཡིད་ཆེས་འཕེར་བ་དང་། ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་ཅན་ཞིག་ཡོང་བའི་ཐབས་ལ་སྒྲོ་  
 ཀྱན་ནས་འབད་དགོས་པ་མ་གཏོགས་དགེ་ཆན་གྱིས་དོན་མེད་པའི་བྱ་བར་ཁ་སྦྱོར་  
 མི་རུང་། དགེ་ཚུལ་རྣམས་ལོ་ཉི་ཤུ་ལོན་རེས་བཞིན་དགེ་སྦྱོང་མ་བསྟུབས་པར་  
 རྒྱན་རིང་དགེ་ཚུལ་དུ་སྔོན་མི་རུང་བས་དགེ་སྦྱོང་སྟབ་དགོས། དགེ་ཚུལ་རྣམས་  
 བྲིམ་ནང་དུ་འདུག་པའམ་ཕ་མའི་སར་རྒྱན་དུ་འདུག་མི་རུང་བར་མ་ཟད། དགེ་  
 ཚུལ་རྣམས་ཀྱིས་གཤམ་དགེ་ཆན་རེ་མ་བརྟེན་པར་རང་ཉིད་ཁེར་རྒྱུ་གིས་ཁང་པ་  
 ལོགས་སུ་ཕུབ་ནས་སྔོན་མི་ཆོག།

དགེ་སྦྱོང་གནས་བརྟན་བགྲོས་པ་ཞལ་མར་སྒྲོག་ནས་བཟུང་དགེ་སྦྱོང་ཡིན་  
 ཆོད་ཀྱིས་ཁས་སྒྲངས་པའི་ཚུལ་བྲིམས་དང་དགེ་འདུན་པའི་ནང་བྲིམས་སྲུང་དགོས་  
 པ་གཅིག་མཆུངས་ལས་སུ་ལའང་དམིགས་བསལ་མེད། ལྷག་པར་ཆན་པ་རྣམས་  
 ཀྱི་ལུས་ངག་གི་སྤྱོད་ལམ་ལ་གསར་བྱ་པ་རྣམས་ཀྱི་ཁ་མིག་ཡར་ལྷ་བྱེད་ས་ཡོད་  
 པ་ཞིག་མཛད་ན་རང་ཉིད་ཆོ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་བདེ་བར་མ་ཟད་གཞན་ཡང་བདེ་  
 བར་འགོད་ཀྱས་པས། ཆན་རིམ་ནས་བཟུང་དོན་མེད་པའི་བྱ་བ་ལ་མགོ་མ་གཡོང་།

བར་རྒྱན་དུ་བཅོན་པ་དག་པོས་བསྐབ་པར་བྱ་བ་ཕྱོགས་རེ་བ་ཙམ་མ་ཡིན་པའི་ཐོས་  
 པ་དང་། བསམ་པ་དང་། སྒོམ་པ་ལ་འབད། མི་ཤེས་པ་ལྟར་བ་འབྱུང་བའི་སྒོ་  
 ཡིན་པས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་བསྐབ་པ་གཙང་མེད་རེ་བ་ཞིག་ཡོང་ཐབས་སུ་སྒོམ་གསུམ་  
 བསྐབ་བྱའམ་འདུལ་བའི་བར་སྒོམ། ཡང་ན་འདུལ་སྒོམ་རྒྱས་བསྐྱུས་གང་རུང་  
 ཞིག་སྒོ་འཛིན་དང་འབྲེལ་ནས་དཔེ་བྲིད་མཛད་དེ། ཡམ་པ་བཞི། ལྷག་མ་བརྒྱ་  
 གསུམ། སྤང་ལྟར་སུམ་རུ། འབའ་ཞིག་པ་དགྲ་བརྒྱ། སོ་སོར་བཞགས་པ་  
 བཞི། ཉེས་བྱས་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་གཉིས་ཏེ་བྲིམས་ཉིས་བརྒྱ་ལྔ་བརྒྱ་ཙུ་གསུམ་  
 གྱི་གངས་འདྲན་དང་སོ་སོའི་རོ་བོ་རྣམས་ལེགས་པར་བསྐབས་ནས་བསྐྱུང་བྱའི་  
 མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་ངས་སུ་འདུག་དགོས། ཤེས་པ་དེ་འང་དུས་  
 རམ་གྱི་ཆེ་མི་བརྗེད་པའི་དན་པས་འཛིན་ཐུབ་པ་ཞིག་དང་མི་ལམ་ཚུན་ཆད་  
 དུ་ཉེས་པ་ལ་འཛེམས་པའི་སྤང་སེམས་ངམ་ངམ་གྲགས་ཀྱིས་ཡོང་ཐབས་ལ་  
 འབད། བརྒྱ་ལ་གལ་ཏེ་ཉེས་པས་གོས་ན་ཟླ་བ་ཕྱེད་ཕྱེད་ཀྱི་གསོ་སྦྱོང་སྐབས་  
 བཞགས་སྒོམ་ཚུལ་བཞིན་མཛད་ནས་ཕྱིན་ཆད་ཉེས་པས་མི་གོས་པའི་ཐབས་  
 ལ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འབད། གསོ་སྦྱོང་སྐབས་ཀྱི་འདོན་པ་རྣམས་སྒོ་ལ་འགོ་  
 ངས་ཤིག་བྱས་ཏེ་ཡོངས་དག་བཞེས་ཚུལ་ནས་བཟུང་ཕྱག་ལེན་རྣམས་རང་  
 བཅོས་མ་བསྐྱད་པར་འདུལ་བའི་གཞུང་དང་མཐུན་པ་ཞིག་དགོས།

དག་སྒོང་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་གལ་ཆེ་གོས་  
 རྟེན་ཁས་ལྷངས་པའི་ཚུལ་བྲིམས་རྣམ་པར་དག་པ་གཞིར་བཟུང་བའི་ཐོག་དབྱར་  
 ཁས་ལེན་དགོས་པ་དང་། རྒྱན་དུ་གསོ་སྦྱོང་ལ་ཆད་མེད་ཐེབས་རྒྱ། ཉིན་ལྟར་

དུས་ངན་བསྐྱེན་ཀྱང་། འབྲལ་སྤང་གི་སྟོན་པའི་སྐྱེ་དང་། ཆོས་གོས་ནམ་གསུམ་  
 གྱིན་ཆཐས་ཅན་རེ་རང་ཉིད་གང་དུ་ཐེབས་ན་དེར་མཉམ་འབྲེར་དགོས་པ་འདི་  
 རྣམས་ཡིན། གོས་གྱིན་ཆཐས་ཁུ་རྒྱུར་རྒྱུན་དུ་དོ་སྣང་མང་ད་དགོས། རྒྱུ་  
 གྱིན་ཆཐས་ནི་དུས་ཐུང་དུ་ཞིག་གི་ཆོ་ཁོ་ན་ཡིན་ནའང་དེ་འགྲོ་འདུག་བདེ་པའི་  
 ཆེད་དུ་གནང་བ་ལྟར་བསམས་ཏེ་དེར་སྐབས་རྒྱུ་གྱིན་ཆཐས་ཁོ་ནས་ཆོས་གོས་  
 རྣམ་གསུམ་གྱི་གོ་ཆེད་པར་བྱེད་པའི་མིག་སྟོས་ངན་པ་ཞིག་ཕྱོགས་འགའ་ཤས་ལ་  
 དར་ཡོད་པ་འདི་མི་རུང་བས་ཆོས་གོས་རྣམ་གསུམ་ངེས་པར་ཡོད་དགོས། ཤམ་  
 ཐབས་བྲལ་ཅན་དང་། གཟན་ཆོམ་བྱ་མེད་པའི་ནར་མོ་ཡུག་གཅིག་ལྟ་བུ་མིན་པར་  
 གཏུབས་ནས་སྦྱར་བ་ཞིག་དགོས།

སྒྲག་པར་སྡེ་འདིའི་གནས་བཏན་བགྲས་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུན་དུ་གནས་  
 ཁང་གྱི་དོར་བྱ་བ། སྐྱ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་རྟེན་བཀྲམ་པ། ཡོན་ཆབ་དང་  
 མཆུལ་སོགས་འབྲལ་བ། དུས་ངན་བསྐྱེན་པ། ཕྱག་འཆོལ་བ། ལྷུང་  
 བཤགས། སྦྱི་བཤགས། ཡིག་བརྒྱ་དང་དམ་ཆོག་དོ་རྩེའི་བཟུང་བ། ཟ་  
 བྱེད་མཁའ་འགྲོའི་སྦྱིན་སྲེག་བྱེད་པ་སོགས་མཐུན་རྒྱུན་ཆོགས་གསོག་པ་དང་  
 འགལ་རྒྱུན་སྤྲིག་སྦྱོང་བའི་ཐབས་ལ་གང་རུས་ཀྱིས་འབད། ཉམས་ལེན་  
 དངོས་ནི་སྒྲ་མའི་ནལ་འཕྱོར་གྱིས་ལམ་གྱི་སྲོག་བཟུང་སྟེ་སྦྱོས་བྱ་གསུམ་གྱི་  
 ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་ཤར་སྒྲོམ་རེ་དང་། ཐུན་དུག་སྒྲ་མའི་ནལ་  
 འཕྱོར། ལས་འབྲེལ་ཡོད་པའི་ཡི་དམ་གང་ཡང་རུང་བའི་བདག་བསྐྱེད་སྟོན་  
 ལམ་དང་བཅས་པ་རྒྱས་བསྐྱུས་གང་རུང་གིས་ལམ་རིམ་པ་གཉིས་ལ་ཉིན་རེ་

བཞིན་པག་ཆགས་ཅི་ཐེབས་རེ་མཛད།

དུས་ཚོད་སྟོང་པ་ནམ་བུ་དག་གི་སྐབས། ལྷ་བས་མགོན་ལམ་རིམ་ལྗོངས་  
བུ་སྟོང་འཛིན་དང་སྟོར་སྟུངས། རྩོམ་གསུམ་བསྐྱབ་བྱ་དང་ལམ་རིམ་རྒྱས་བསྐྱུས་  
གང་རུང་། སྟོང་འཇུག་ཆེན་མོ་སོགས་སྟོང་གི་རིགས་རྒྱས་བསྐྱུས་སྒྲ་ཆོགས་  
དང་སྟུང་མཆོད་སེམས་འཇུག་རྩོགས་ཀྱི་བྲིད་ཡིག་ལ་དཔེ་གཟིགས་དང་དཔེ་བྲིད།  
དོགས་གཅིད་མཛད་པ་སོགས་ཀྱིས་མཆོན་མ་ཤེས་པ་ཞིག་ཤེས་པའི་ཐབས་ལ་རྒྱན་  
དུ་འབད་དགོས་པ་མ་གཏོགས་རང་དགར་སྟོང་མི་རུང་། གཞན་ཡང་དམ་པ་  
གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་ཐར། མདོ་མཛད་ས་ལྷན། ལས་བརྒྱ་པ། འདུལ་བ་ལུང་  
ལྷ་བུ་སོགས་དཔེ་རྒྱུག་གིས་དལ་འབྱོར་སྟོང་ཟད་དམ་དུས་ཚོད་འཕྲོ་བརྒྱུག་དུ་མ་  
སོང་བ་ཞིག་མཛད་ན་འཆི་ཁར་རང་གིས་རང་ལ་ཞེ་སྤྱེལ་མི་དགོས་པའི་སེམས་  
ལ་འཛིན་རྒྱ་ཞིག་རྟེན་ཐུབ་ལ། དགེ་འདུན་པ་གཞོན་སྟེས་རྣམས་ཀྱི་ཁ་མིག་ཡར་  
ལྷ་བྱེད་ས་ཞིག་འོངས་པས་བརྟན་པའི་མིག་རྒྱན་ལའང་ཕན། ཉིན་མཆོན་ཀུན་  
དུ་སྟོང་པོ་ལེན་པ་དགོས། །རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས། །ཐར་  
འདོད་བྲིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྟུང་འཆའ་ལོ། །ཞེས་གདམས་པ་ལྟར་དལ་འབྱོར་  
ཐོབ་པ་དོན་ལྡན་ཞིག་མཛད་དགོས་པ་མ་གཏོགས། དམ་པས་སྟངས་པའི་ལས་ལ་  
འཇུག་མི་བྱེད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་བྱིམ་ནས་བྱིམ་མེད་པར་རབ་དུ་བྱུང་ནའང་  
བྱིམ་པའི་ལས་ཆོང་ཁེ་སྒྲིགས་སོགས་ལ་འབད་ནས་བྱིམ་ཆོང་གི་ཁ་གསོ་རྒྱབ་འགེབ་  
ཀྱིས་མཆོན་བྱིམ་གྱི་འཆོ་འཛིན་གྲ་པས་བྱེད་པ་ནི་མིག་ལྟོས་ལ་ངན་པར་མ་ཟེད།  
དེས་བརྟན་པར་གཞོད་ཅིང་། དེང་དུས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱིས་ཀྱང་དགེ་འདུན་པར་

འཕུ་སྒོད་བྱེད་པའི་རྒྱར་འགྱུར་བས་མི་འོས་པའི་ལས་འདི་དག་བྱེད་མི་རུང་སྟེ།  
 བྱིམ་པའི་བྱ་བ་སྤངས་ལ་རབ་བྱུང་ཟེར། ཞེས་གསུངས་ཡོད། ལྷག་པར་གྲོང་  
 གསེབ་ཏུ་འདུག་ཡུན་རིང་ན་རང་རྒྱུད་ཀྱི་བསྐབ་པ་ལ་སྒྲིན་འབྱུང་བའི་འཛིགས་  
 པ་རྒྱན་དུ་ཡོད་དེ། སྤ་རྒྱས་སྤངས་པ་མ་ཡིན་དང་། །ཡུལ་ནི་ནི་བར་གནས་པ་  
 དང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱན་ངན་དང་འཕྲད་ཆོག་ཆོག་ཡོད་པས་ཆོགས་  
 ཡོད་མེད་ལ་མི་ལྟོས་པར་རྒྱན་དུ་དགོན་པར་བཞུགས་ཐུབ་དགོས།

གྲོང་ཆོག་ནི་གཞན་དོན་ཕྱག་ལེན་དུ་བསྟར་བ་ཞིག་ཡིན་པར་དགོངས་ནས་  
 གྲོང་ཆོག་ལ་ཕེབས་པ་མ་གཏོགས་འབུལ་བ་སོགས་དཔལ་འབྱོར་ཡོང་ས་ལྟ་བུར་  
 ངོས་འཛིན་བྱེད་མཁན་ཡོད་ན་ནོར་བ་ཡིན། གྲོང་ཆོག་ཅེས་འདོན་པ་མགོ་མཇུག་  
 མ་ཆང་བའི་སྒྲ་ཆོས་དང་མགྲོགས་ཆོས། གོང་འོག་ནོར་བའི་རང་བཟོ། གཟུངས་  
 ལྷགས་སྒྲ་མ་དག་པ་དང་གངས་མ་ཆང་བ། མཆོད་གཏོར་ངན་དོན་དང་མཆོན་  
 ཅམ་རེ་བུས་ཏེ་དད་པ་ཡོད་ན་འགྲིག་ཅེས་དད་པ་ལ་ངན་ཁག་ཕྱི་བ། ཐུབ་རྒྱན་  
 དང་ལྷགས་རྒྱན་ལྟ་བུའི་འཆལ་སྒྱུད། ལྟ་མཐོང་འདྲེ་མཐོང་གིས་མངོན་ཤེས་བཤད་  
 པ་ཤིང་འབུལ་བ་གོང་བཅད་བྱེད་པ་སོགས་ནི་ཆོས་པའི་ཞབས་འདྲན་ཏེ། མིག་  
 རྩ་ནོར་ལ་གཏད་པའི་ཆོས་བཤད། ཅེས་པ་ལྟར་ས་མཆོག་ཅོང་མོ་སོལ་བ་བྱེད་  
 པ་དང་མཚུངས་པས་ཆོས་པའི་གཟུགས་ཅན་གྱིས་ཆོས་ཀྱིས་ངན་སོང་གི་རྒྱ་སྒྲུབ་  
 པ་ཞིག་མངོན་མི་རུང་། དེས་ན་གྲོང་ཆོག་གང་ཡིན་ཐམས་ཅད་མཐོང་བ་བརྒྱུད་  
 པའི་ཕྱག་ལེན་བཞིན་ངོས་གཅང་བ་ངོ་སྟོན་མེད་པར་གསུང་དགོས། ཐ་ན་གཏོར་  
 མའི་བཅའ་བཟོ་ཚུན་ཆད་ཁལ་ཆོས་དང་སྒྲ་ཆོས་སུ་མ་སོང་བར་གཏོར་མའི་གངས་

ཚང་པ། དབྱིབས་ལེགས་པ། བྱི་ནང་གི་ཉེར་སྦྱོང་དང་འདོན་པ་སོགས་གང་  
ཀྱས་ཀྱས་ཏེ་སྦྱོན་བདག་གི་བསོད་ནམས་འཕེལ་བའི་ཐབས་སུ་འགྱུར་བ་ཞིག་དགོས།  
ལྷག་པར་གསང་སྤྲུལ་གྱི་ཆོ་ག་སྦྱོང་དང་དག་པོ་མངོན་སྦྱོང་གི་ལས་ནམས་  
ལ་ཇས་སྤྲུལ་ཏིང་ངེ་འཛིན་གསུམ་ག་འཛོམས་ན་རྒྱས་པ་ཞིག་འཛོན་ཐུབ་པས།  
ཇས་ནི། སྐབས་སོ་སོའི་སྦྱ་གསུང་བྲུགས་ཏེ་ན་དང་དཀྱིལ་འཁོར། མཆོད་ཆས།  
རྩ་རོལ། བསྐང་ཇས། མཆོད་པ་མཆོད་མེ། བྱི་ནང་གི་ཉེར་སྦྱོང་། གཞུང་  
ནས་ངེ་ལྟར་གསུངས་པ་བཞིན་གཏོར་ཇས་སོགས་ཇས་སྦྱ་གང་དགོས་པ་ནམས་  
འཛོམས་ཨེ་ཐུབ་ངེས་པར་ལྟ་དགོས། གཏོར་མའི་གངས་དང་བཟོ་དབྱིབས། དཀར་  
ཀྱན་ཚུན་ཆད་མཐོང་བ་བརྒྱད་པའི་ཕྱག་ལེན་ལྟར་བཅའ་གསོམ་མཛེས་པ། གཙང་  
སྒྲ་དང་ལྷན་པ་ཞིག་དགོས། འབད་ནས་མ་ཐུབ་པ་ཞིག་མིན་པར་མཆོད་གཏོར་  
ངན་ངོན་མཆོན་ཙམ་རེ་བྱས་ཆེ་ལྟ་ལ་བརྒྱས་པའི་ཉེས་པའང་འབྱུང་བས་བསོད་  
ནམས་འགྲིབ་པའི་རྒྱར་གྱུར་ཏེ་མི་འདོད་པའི་རྒྱུན་ངན་སྦྱ་ཆོགས་འདྲན་སྲིད།  
སྤྲུལ་ནི། སྤྲུལ་བྱང་སེམས་གྱི་སྒྲོམ་པ་དང་ལྷན་ཞིང་དེ་དང་དེའི་དབང་ལུང་  
མན་ངག་དང་ལས་རྩང་ཆད་ལྷན་ཡོད་པ། དད་པ་དང་དམ་ཆོག་གཙང་བ་ཞིག་  
གིས་གཞུང་ཆད་ལྷན་གྱི་ཆོ་ག་ངེ་ལྟ་བ་བཞིན་གསུང་བ་མ་གཏོགས། ཆོ་ག་ལྷག་  
པ་དང་། ཆད་པ། ཆོ་གའི་ཡན་ལག་སྟེ་ཆ་གས་ཉམས་པ། ཐ་ན་གཟུངས་སྤྲུལ་  
སོགས་གྱི་གངས་ཚུན་ཆད་ངེ་ལྟ་བ་བཞིན་མ་གསུངས་པར་རང་བཟོ་དང་གང་བརྒྱས་  
བརྒྱས་བྱས་ཆེ་ཆོག་ཉམས་པའི་ཉེས་པས་ཕན་ལས་གཏོད་པ་ཆེ་བ་ཡོང་སྲིད། ཏིང་  
ངེ་འཛིན་ནི། བསྐྱེད་རྫོགས་གྱི་དམིགས་པ་སྦྱོང་དང་མ་མཐའ་ཡང་ཆོ་ག་སོ་སོའི་



ཚོག་རིས་བཞིན་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་ནས་བཟུང་དམིགས་པ་མ་གཤམས་  
 པའི་ཤར་སྒྲིམ་ཞིག་ངས་པར་མཛད་དགོས། ལྷག་པར་ནི་རྒྱས་དབང་དྲག་  
 གི་ལས་སྦྱོར་ཐམས་ཅད་གཞན་ཕན་བྱང་ཐུབ་ཀྱི་སེམས་དང་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་  
 པའི་ལྷ་བའི་ཕྱིས་ཟིན་བྱུང་པའི་སྟོན་ས་རང་གཞན་གྱི་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་པའི་  
 དག་པོ་འདུལ་ཐབས་སུ་འགྲོ་བ་ཞིག་མཛད་ན་སྦྱིན་བདག་གི་དམིགས་ཡུལ་ལྟར་  
 འགལ་ཁྱེན་བར་གཙོན་ནི་བྱུང་བས་དད་ལོག་མི་སྦྱོར་བར་ཕན་པར་མ་ཟད། ཁོར་  
 དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་དགེ་བ་ཡང་གོང་དུ་འཕེལ་བར་འགྱུར་བས་རང་ཕན་གཞན་ཕན་  
 ཞིག་འབྱུང་། ལྷག་པར་གྲོང་ཚོག་པ་ནམས་ཀྱི་ལུས་ངག་གི་སྦྱོད་ལམ་ནི་བྱིས་  
 པ་སུན་འབྱེན་དུ་མི་འགྲོ་བར་དད་ལྡན་བསོད་ནམས་གསོག་པའི་ཁྲིང་སར་འགྲོ་  
 བ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་མཛད་དགོས།

ཚོགས་ནམ་ཡོད་སྐབས་གཟན་གམ་དང་ཞུ་རྒྱག་ཚུལ་མཐུན་བཞེས་པ་མ་  
 གཏོགས། དབུ་བདུམ། གཞོགས་གཙུག་ཀྱི་བ་དང་ཕྱིག་པ་ལ་རྒྱབ་བསྟེ་བ།  
 ཁ་ཕྱེད། ལག་ཕྱེད། བཞད་གད། གཉིད་ལོག་གཏམ་ལབ་གཏོང་བ་སོགས་  
 བཞུགས་ལུགས་མི་མངོས་པ་ཞིག་མིན་པར་ལུས་ནམ་སྣང་གི་ཆོས་བདུན་ལྟར།  
 དབུ་ལོ་ཡག་གི་སྟེ་མ་ལྟར་མགོ་མདུན་དུ་ཅུང་ཟད་དུད་པ། རྒྱབ་ཨ་ལོང་བསྟོར་  
 བཤྩ་མདུན་གྱིས་བཅད་པ། གལ་སྲིད་ཀྱི་སྟར་ལ་བརྒྱས་པ་ལྟ་བུ་དང་། འདུལ་  
 བ་ནས་འབྱུང་བ་ལྟར་གྱི་བ་མ་སོར་གཅིག་ཡན་གྱི་བསྐྱབ་པ་རྒན་པ་ལ་གུས་བཀུར་  
 དང་འབྲེལ་བསྐྱབ་གལ་གྱིས་བཞུགས་དགོས། ལྷག་པར་མཁན་སྟོབ་དང་དགེ་  
 ཀན། ལས་སྟེ་སོགས་གོང་རིམ་ནམས་ལ་ཞུ་ཡུད་གཟན་འབེབས་སོགས་ཀྱི་གུས་

བཀྱར་གྱིས་ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་གི་མིག་དཔེ་ཡར་འདེན་བྱེད་དགོས།

ཞལ་འདོན་གསུང་སྐབས་གཡས་འཐེན་གཡོན་འཐེན། མང་སྐད་དང་  
མི་མཐུན་པའི་རང་སྐད་གྱིས་ལོགས་སུ་འདོན་པ། མགོ་དལ་མཇུག་བྲེལ་ཏེ་  
བྱ་མིན་པ། རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོར་དོ་བརྒྱབས་པ་ལྟར་ནང་ནས་ཕྱི་ལ་རིམ་གྱིས་བྲབ་  
པ། མེ་ལོང་ལ་ཏ་བཏབ་པ་ལྟར་མཐའ་ནས་རིམ་གྱིས་ནང་དུ་ཡལ་བ་ལྟར་མཇུག་  
བསྐྱབ་སྟེ་མགོན་གཅིག་དབྱངས་གཅིག་ངག་དལ་དབྱངས་སྟོན་ཞིང་བྱིན་ཆགས་  
པས་གསུང་དགོས།

དབང་མེད་ན་ནི་དངོས་གྲུབ་མེད། །བྲེ་མ་བཙོར་ཡང་མར་མེད་བཞིན།།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱུད་རྗེའི་སྐྱབ་མཆོད་གང་ཡོད་ཀྱི་དབང་ཆ་དུ་ལྡན་རེ་ངེས་  
པར་ཐོབ་དགོས། དེ་ཡང་རང་རེའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཆོས་རྒྱུ་ལས་ཐོབ་  
ན་རབ་དང་། དབང་མ་ཐོབ་པར་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ལས་ལ་འདུག་མི་རུང་བ་ནི།  
དབང་བསྐྱར་མེད་པར་འཆང་བྱེད་པ། །སློབ་དཔོན་སློབ་མ་གྱི་མ་ཐག་། དངོས་  
གྲུབ་ཐོབ་ཀྱང་དཔུལ་བར་སྟེ། །ཞེས་གསུངས་པས་ཕན་ལས་གཞོད་པ་ཆེ་བས་  
སྐྱབ་མཆོད་སོ་སོའི་དབང་ཁྱུ་དགོས་པ་འདི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། དབང་ཐོབ་པ་ཙམ་  
གྱིས་མི་ཆོག་པར་རྒྱུད་རྗེ་སོ་སོའི་བསྟེན་པ་ཆད་ལྡན་རེ་རྒྱུན་མོང་མེད་ཆེ་བདག་  
འདུག་སོགས་སྐྱབ་མཆོད་དང་གསང་སྔགས་ཀྱི་ལས་ཆོགས་གཏོར་སྐྱབ་སོགས་  
བྱ་མི་རུང་སྟེ། བསྟེན་སོགས་དག་པར་མ་བྱས་པར། །དཀྱིལ་འཁོར་ལས་ལ་  
འདུག་མི་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པས་རིམ་གྱིས་གན་གཞོན་ཐམས་ཅད་ལས་རུང་  
ཆད་ལྡན་རེ་ལ་བཞུགས་དགོས།

རྒྱུད་སྡེའི་སྐྱབ་མཆོད། གཏོར་སྐྱབ། རབ་གནས། བསྐྱང་གསེ་སོགས་  
 གྱི་དབྱངས་རྟ་འདྲུར་གསུམ། འབྲུད་རྩུང་དགྲོལ་གསུམ། ཐིག་རྩལ་ཆོན། མཆོད་  
 བཅོ་གཏོར་རྒྱ། ཐ་ན་སྐྱ་འདྲ་དང་། ཐང་ག་ དགྲེལ་འཁོར་སོགས་སྐྱ་གསུང་  
 ཐུགས་རྟེན་དང་མཆོད་གཏོར་སོགས་བཀོད་པ་མངོས་པར་བཤམས་ཏེ་མཐོང་  
 བ་བརྒྱད་པའི་ཕྱག་ལེན་བཞིན་ངོས་གཙང་བ་དང་བ་འདྲེན་པ། མ་བུ་དགོན་གྱི་  
 ཕྱག་སློལ་བཞིན་མི་ཉམས་རྒྱུན་འཛིན་དང་དག་ཐེར་ཡང་ཡང་མཛད་དགོས། ཅིས་  
 གྱིས་རྗེ་བླ་མ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་ཕྱག་སློལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་མེད་  
 པ་ཞིག་ཡོང་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་པས་ཆུ་འགོ་གངས་ལ་གཏུགས་པ་ལྟར་རྒྱུད་  
 གྲ་སྟོད་སྐད་གང་ཡང་རུང་བ་ལྟ་བུའི་ཕྱག་ལེན་ངོ་མ་དང་ཁྲངས་གཏུགས་ཐུབ་པའི་  
 དག་ཐེར་མཛད་དགོས་པ་མ་གཏོགས་རང་འདོད་དང་རང་བཅོས་བསྐྱེད་པ།  
 མཆོན་ཙམ་རེ་བྱས་ཏེ་བདུན་སྐྱབ་ཆོགས་ཐུབ་ཙམ་ཞིག་གིས་མི་ཕན། འདོན་པའང་  
 ཡིག་ཐོག་ངོ་འདོན་མིན་པར་སྒོ་ཐོག་ནས་གསུང་དགོས་པ་དང་། རྒྱགས་སྟོད་  
 གྱི་ལམ་ནས་འདོན་རྟ་དབྱངས། ཐིག་རྩལ་ཆོན། འབྲུད་རྩུང་དགྲོལ་གསུམ་སོགས་  
 བྱང་བར་བྱ་ཞིང་མ་ཞོར་བར་སྟོབ་དགོས། རྒྱུད་སྡེ་གོང་འོག་ནང་ཕན་ཚུན་དང་  
 ཆོས་བརྒྱད་སྐྱ་ཆོགས་གྱི་ཕྱག་སློལ་བསྐྱེས་པ་ལྟ་བུའི་ཕྱག་ལེན་ཁྲངས་དག་མིན་  
 པར་གྱུར་ཡོད་མེད་ལ་ངི་རྟོག་ནན་པོ་མཛད་དགོས།

རྒྱུན་དུ་དགོན་པའི་ནང་བུད་མེད་ཞག་སྟོད་ལྟ་ཞོག་འབྲལ་བཞུད་གང་བྱང་  
 དུ་བྱེད་མི་ཆོག་པའི་དམ་འཛིན་མཛད་དགོས། འཕྲལ་རྟ་ཞོན་པ། སྒོ་ཁྱི་འདོགས་  
 པ། བེའུ་དང་མངོ་མོ་འཆོ་སྦྱང་། མྱེང་བར་དུ་རྒྱང་འབོད། མཆོན་ཆའི་རིགས་

ཉར་ཆགས། ཤོ་དང་མིག་མང་སོགས་རྒྱན་ཅིའི་རིགས་སྣ་ཆོགས། ཏུ་གུ་སོགས་  
ཅིད་འགན་བྱེད་པ། སྒྲེར་གྱི་ཆོང་ལས་ཀྱི་རིགས་སྣ་ཆོགས། རྒྱ་ས་བོད་ས་འབྲིམས་  
ནས་འབྲུམ་ཉལ་ཁོ་ན་བྱེད་པ། བྱིམ་ཆང་གི་འཆོའི་འཛིན་གྲ་པས་བྱེད་པ། སྤྱ་  
གར་རོལ་ཅིད་བྱེད་པ། ཆགས་སྤྱོད་ཀྱི་ལྟ་མོ་སྣ་ཆོགས་ལྟ་བུ། དེད་དུས་ཀྱི་  
དུག་ཇས་དང་ཕྱོས་ཚུའི་རིགས་སྣ་ཆོགས་འཐུང་བ། དུག་ཇས་ཀྱི་ཁབ་སོགས་  
ཉོ་ཆོང་བེད་གསུམ་བྱེད་མི་ཆོག་པའི་དམ་འཛིན་ནན་པོ་བྱེད་དགོས། དགོན་པའི་  
གཞུང་ནས་འབྲུལ་པར་ཆང་འབྲེན་པ་དང་། འབྲུལ་ཐོག་གན་པར་བཅོང་བ་སོགས་  
དངོས་ཤུགས་བརྒྱད་གསུམ་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་ལུས་སྒོག་ལ་གནོད་པའི་རིགས་  
ཀྱི་ཉོ་ཆོང་བྱེད་མི་ཆོག

དགེ་འདུན་མཐུན་པ་བདེ་བ་སྟེ། མཐུན་པ་ནམས་ཀྱི་དཀའ་ཐུབ་བདེ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་དགེ་འདུན་པ་ནམས་ཐུགས་མཐུན་རྒྱུ་འདི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། སྦྱེས་  
ཡུལ། ལུང་ཆོན། ཤོག་ཀ། གྲ་རྒྱན། ཁང་ཆོན་སོགས་མིང་འདོགས་འབྲེམ་ན་  
གྱིས་ཕྱོགས་བསྡེགས་ལྟ་བུའི་མི་དཔུང་སྡེ་བསྡེག་ དགེ་ཅན་དང་ཆུ་མ་སོགས་ཀྱི་  
ཕྱོགས་རིས་འཐེན་འབྲེར་བྱེད་པ་ནི་དགེ་འདུན་དབྱེན་དང་མཚུངས་པའི་ལས་ངན་  
ཆོབས་པོ་ཆེ་ཡིན་པས་འཐེན་འབྲེར་དཀྱག་གིང་འདིའི་རིགས་དངོས་སུ་བྱེད་རྒྱུ་  
ལྟ་ཞིག་ཐ་ན་ཁ་ཅིད་ཀྱི་ཆོག་ཙམ་ཡང་སྦྱ་མི་རུང་། རྒྱན་དུ་བཞག་པ་སྦྱི་སྒྲེར་ལ་  
དགོངས་པ་ཆེར་བཞེས་ཀྱིས་སྦྱིག་ལམ་ཀུན་སྤྱོད་དང་དགེ་བའི་ཕྱོགས་ལ་ཐུགས་འདུན་  
གཅིག་ཏུ་བྲིལ་བའི་སྣོ་མཐུན་པ་ཞིག་མང་དུ་དགོས།

ལས་སྟེ་གང་དགོས་ཐམས་ཅད་ལྷག་བསམ་དང་བྲང་ཚུགས་ཆེ་བ། ཞི་

དུལ་བག་ཡོད། དམ་ཚེས་འདུལ་བ་དང་མཐུན་པའི་སྤྱོད་ལམ་ལེགས་པ། ལས་སྒྲུ་སྒྲིལ་འོ་བོ་དང་མཚུངས་པའི་ཤེས་ཚད་ཡོད་པ། རྒྱ་སྒྲོབ་ཀྱི་དད་པ་དང་དམ་ཚིག་གཙང་བ། གཞུང་དོན་གང་ཡོད་ཁུར་དུ་མ་སོང་བར་བྱམ་དུ་འཛིན་མཁན་ཞིག་ལ་ལོ་དུས་རྒྱས་བཅད་ཀྱིས་བསྐྱོ་བཞག་མཛད་དགོས། ལྟ་ཁང་གསེར་ཁང་དང་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་གྱིས་མཚོན་སྱེ་རྩལ་དང་སྱེ་དཔུལ་གང་ཡོད་དོན་མེད་ཚུད་ཐོས་སུ་མི་འགྲོ་བའི་བདག་སྦྱོང་དང་དོ་དམ། ཕྱི་ནང་གི་སྒྲིག་འགལ་ཆེ་མ་ལ་ཉེས་པའི་བབས་དང་བསྐྱུན་པའི་ཆར་གཙོད། ཚུལ་བཞིན་བྱེད་མཁན་ནམས་རྩེས་སུ་འཛིན་པ་རྟེན་གཟེངས་བསྟོད་མཛད་བྱ་སོགས་སྒྲིག་ལམ་ཀུན་སྦྱོང་ལ་རྒྱུན་དུ་དག་ཐེར་དམ་སྟོད་མེད་པར་མཛད་དགོས། སྒྲིག་ལམ་ནི་བྱ་སྤྱོད་གཞོན་ལྟར་ཅན་རིམ་ནས་གཞོན་པའི་བར་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བརྩི་བཀུར་གནང་དགོས་ཤིང་ལེགས་པའི་སྤྱོད་ལམ་གཅིག་རྒྱབ་གཅིག་གཞོན་གྱིས་ཡང་དག་པའི་ལམ་ལ་འབྲིང་ཐུབ་པ་ཞིག་མཛད་དགོས།

བཞི་པ་ལོ་འཁོར་མོ་གཅིག་གི་རིང་ཆོས་སྦྱོང་གི་རིམ་པ་ལ་ངེ་ལྟར་སྒྲོབ་པའི་ཚུལ་ནི། ད་ལྟའི་ཆར་རྟེན་འདིར་ཕུག་བཞེས་ཡོད་བཞིན་པའི་སྐབས་མཚོད་སོགས་ཆོས་སྦྱོང་ཁག་ནི། ཆོ་འཕྲུལ་ཟླ་བའི་ནང་སྒོན་ལམ་ཆེན་མོའི་སྐབས་ཀུན་རིག་དང་གསང་འདུས་བདག་འདུག་ནམ་རྒྱལ་སྟོང་མཚོད་དང་སྒོལ་མའི་མཐུལ་བཞི་པ། བོད་ཟླ་གཉིས་པའི་ནང་རྩལ་ཚོན་ལ་བརྟེན་པའི་བདེ་མཆོག་སྐབས་མཚོད། བོད་ཟླ་གསུམ་པའི་ནང་བཀའ་འགྱུར་དག་སྒྲོག་དང་རྩལ་ཚོན་ལ་བརྟེན་པའི་ནམ་སྐང་མངོན་བྱང་གི་སྐབས་མཚོད། བོད་ཟླ་བཞི་པའི་ནང་མཆི་དུང་སྐབས། སྐྱུང་གནས། བོད་ཟླ་དུག་པའི་

བྱ་ལ་ཚོན་ལ་བརྟེན་པའི་གསང་འདུས་སྐྱབ་མཆོད། བོད་ཟླ་བདུན་པའི་ནང་  
 རྩལ་ཚོན་ལ་བརྟེན་པའི་འཛིགས་ཕྱེད་སྐྱབ་མཆོད། རྩལ་ཚོན་ལ་བརྟེན་པའི་མི་  
 འབྲུགས་པའི་སྐྱབ་མཆོད། བསྐྱང་གསེ་ཆེན་མོ། བོད་ཟླ་བརྒྱད་པའི་ནང་རྩལ་  
 ཚོན་ལ་བརྟེན་པའི་ཀུན་རིག་སྐྱབ་མཆོད། བོད་ཟླ་བརྒྱ་པའི་ནང་དགའ་ལྷན་ལྷ་  
 མཆོད། བོད་ཟླ་བརྒྱ་གཉིས་པའི་ནང་ཁྲོ་བརྒྱ་དང་སང་གདོང་མའི་གཏོར་བཟོག་  
 བསྐྱང་གསེ་དང་གཏོར་རྒྱག་རྒྱས་པ། ལོ་གཅིག་གི་རིང་ཡར་ངོ་མར་ངོ་འཛི་རྩལ་  
 འཕྲེལ་གསེ་སྦྱོང་དང་དབྱར་ཁས་ལེན་ཆག་མེད། གཞི་གསུམ་གྱི་ཕྱག་བཞེས་  
 རྣམས་ནི་མ་ཕྱ་དགོན་ལྷར་གནང་དགོས།

མཆད་ཕྱིན་རྟེན་འདོད་ཀྱི་ཆོག་གས་འཕེལ་བྱས་དང་གྲ་མང་གི་བྲག་གས་འདོད་སྟོན་གས་  
 གྱིས་ཆོས་སྤྱོད་ཀྱི་རིམ་པ་ཁག་ལ་འགྱུར་བ་ཡང་ཡང་འགྲོ་སྟེད་པས་འདིར་མདོར་  
 བསྟུས་པའི་ཚུལ་དང་ཞིབ་པ་ནི་བཅའ་ཡིག་ལྟན་ཐབས་སུ་གསལ་བ་ལྟར་ཡུག་ལེན་  
 དུ་བསྟར་བྱ་དང་། རིམ་པས་བྲག་གས་འདོད་སྟོན་གས་དག་ག་དགོས་དང་བསྟན་ནས་  
 བཅའ་ཡིག་ལྟན་ཐབས་ཀྱི་དོན་ཆོན་གང་ཡང་རུང་བར་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་ཤིང་།  
 ཆོད་ དང་པོ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་རིགས་ལ་ལས་སྟེས་གྲོས་བསྟར་གྱིས་གྲོས་ཐག་  
 གང་ཆོད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཁག་དོན་དམ་པའི་སྒྲིགས་ཀྱི་བདག་པོ་ཁོང་རིན་པོ་ཆེར་༧སྟེན་  
 མེད་ཞུས་པ་དང་འབྲེལ་བཀའ་འབྲིལ་བྱུང་མཆོམས་འགྱུར་བ་བྱུང་བའི་བཅའ་ཡིག་  
 ལྟན་ཐབས་ཤིག་གནང་རྟེན་བསྟར་བཅོས་མཛད་དགོས་པ་མ་གཏོགས་མི་སྟེ་ཁ་དག་  
 ཅན་གང་ཡང་རུང་བས་རང་འདོད་ཀྱིས་འགྱུར་བ་གཏོང་མི་ཆོག

འཛིན་པས་ཆོས་སྡེ་འདི་ཡར་རྒྱས་འགོ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་སྐྱབ་མཆོད་འགའ་

གས་ཙམ་ཡོད་པའི་སྐབ་སྡེ་ཁོ་ནི་ངོ་བོར་མ་ལུས་པར་སྒྲིཛོད་དང་བརྟུན་པའི་གཞུང་  
 ཆེན་མོའི་སྒྲོལ་གཉེར་རེ་བྱེད་ས་ཡོད་པའི་སྒྲོལ་གཉེར་གྱི་རིགས་འོས་འཆོམས་རེ་གསུམ་  
 འདུགས་གནང་བྱུང་པའི་ཆེད། བྲ་ཆན་གཞིན་ཀུན་ནས་འདུན་མ་ཆིག་བསྐྱེལ་གྱིས་  
 པའ་ཆེན་བསོད་ནམས་གྲགས་པའི་ཡིག་ཆའི་སྤྲོད་ནས་མཆོན་ཉིད་རིག་པར་སྒྲོལ་སྤྱོད་  
 བྱེད་བྱུང་པའི་ཐབས་ལ་འབད་པ་སྟོད་མེད་གནང་དགོས།

འདི་གའི་དགེ་འདུན་པའི་འདུས་སྤྱི་ནས་དམར་ཟས་སྤངས་པ་འདི་ཤིན་ཏུ་ལེགས་  
 པས་དེ་ལྟར་རྒྱན་འབྲིངས་ཡོད་པ་དང་གྲོང་ཆོག་ལ་ཐེབས་སྐབས་ཀྱང་རྒྱུད་སྡེ་འོག་  
 མའི་ཆོ་གའི་རིགས་ལ་དམར་ཟས་མི་མཆོད་རྒྱ་དང་། རྒྱན་དུ་གྲོང་ཆོག་པ་ཆོའི་ཆེད་  
 དུ་དམིགས་ནས་བྲིམ་ཆང་སོ་སོར་སྒྲིག་གཅོད་བྱེད་དུ་མི་འདུག་པའི་ཐབས་ལ་གང་  
 ལུང་གིས་འབད་དགོས།

མདོར་བསྟུན། གཙུག་ལག་ཁང་ནམས་གྲོག་པ་དང་། །ཁ་ཉོན་གྱིས་རྒྱས་  
 ལེགས་གནས་ཤོག །རྟག་ཏུ་དགེ་འདུན་མཐུན་པ་དང་། །དགེ་འདུན་དོན་ཡང་  
 འགྲུབ་པར་ཤོག །ཅེས་བྲགས་སྒྲིན་མཛད་པ་བཞིན་དགེ་འདུན་པའི་སྡེ་མཆོན་དོན་  
 མཆུངས་པ་ཞིག་ཡོང་བའི་ཐབས་ལ་སྒྲིག་ཀུན་ནས་འབད་པ་སྟོད་མེད་མཛོད་ཅེས་  
 གསོལ་བ་ལགས་ན་རེ་འབྲས་དོན་ལྡན་ཞིག་མཛད་པར་བྱ། ཞེས་ང་སྔད་གདོང་རི་གྲོ་ཉི་  
 དགོན་དགའ་ལྡན་དམ་ཆོས་གླིང་གི་བཅའ་ཡིག་ཐུབ་པའི་དགོངས་པ་གསལ་བའི་མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ་འདི་  
 རྩེ་གའི་འདུས་སྤྱི་ནས་དེན་དང་བཅས་སྡེ་ཕྱིར་ཡང་ཡང་བསྐྱེལ་བའི་ངོ་མ་བསྒྲིག་ཙམ་དུ་འབྲས་མགོན་  
 གོང་མ་ཡབ་སྐུས་ནམས་ཀྱི་བྲགས་དགོངས་དང་མཐུན་པར་དགེ་འདུན་པའི་ནང་བྲིམས་སུ་བསྟན་པ་རིན་  
 པོ་ཆེར་གཅིག་ཏུ་དཀར་པའི་ལྷག་བསམ་མ་མེད་པའི་ཀུན་སྒོང་གིས་མཛོས་ཀྱི་ཆོག་སྒྲོར་སྤངས་ཏེ་

བཅའ་ཡིག་ཕྱོགས་བརྒྱུགས།

བྲིས་པ་འདིས་ཀྱང་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ཡུན་རིང་དུ་གནས་པའི་རྒྱུར་འགྱུར་བར་ཤོག་ཅེས་སྟོན་པ་དང་  
བཅས། དུས་གསུམ་ལ་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་མངོན་པར་ཆོག་པར་འཆང་བྱ་བའི་གནས་མཆོག་དོ་ཆེ་  
གདན་ནས། འབྲས་རོང་པོ་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་སྤྱི་མིང་འདོན་པ་སྟོན་པ་བསྟན་འདོན་འཇིགས་མེད་ཡེ་  
ཤེས་རྒྱ་མཚོར་འཁོད་པས། བོད་རབ་བྱུང་བཅུ་བདུན་པའི་ས་བྱི་ལོའི་རྒྱལ་ཁྲིའི་ཆོས་བཙུན་ལྷུན་  
བ་དག་ལྷགས་འཕེལ། ། ། སུའ་མཚན་ལོ།



༡༡། གདོང་རི་ཀི་རྟི་འེ་དགོན་དགའ་ལྡན་  
དམ་ཚུལ་སྤྲེང་གི་བཅའ་ཡིག་  
ལྡན་ཐབས་དང་པོ།

མཛད་པ་པོ།

ལ་སྤྲེང་པ་རྒྱུ་ལྡན་རིན་པོ་ཆེ་སྤྲེང་བཅའ་བསྟན་འཛིན།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༧ ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༡༥།



ཨེུ་ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོའི་དྲུང་ཡིག་མཁྱེན་ཡངས་པ་ཨ་ཁུ་ཆོས་འཕེལ་  
 ལགས་ཀྱིས་མངའ་པོའི་བཅའ་ཡིག་ཟིན་བྲིས་སུ། ཡེ་ཤོ་བཟང་འཕྲིན་ལས་དགོན་  
 མཆོག་བརྟན་པ་རྒྱ་མཚོ་དཔལ་བཟང་པོ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་ཆོས་སྡེ་འདི་ཉིད་ཕྱ་ཉག་གི་  
 སྒྲིང་། ཐུགས་བརྩེ་བས་བདག་གིར་བཞེས་ཏེ། བྱིའི་ཀུན་སྦྱོང་དང་། ཅང་གི་  
 ཀུན་སྦྱོང་། འདོན་ཆོས་སྦྱོང་སོགས་ལ་གཙང་སེལ་དག་ཐེར་དམ་ཆོས་འདུལ་  
 བ་དང་མཐུན་པར་མངའ་། བྱིས་ནས་མ་དགོན་དགེ་ལུན་ལེགས་བཤད་སྦྱང་གི་  
 གསང་སྤྲུགས་རྒྱུད་པ་གྲ་ཆང་གི་སྦྱོབ་དཔོན་རེ་རིམ་གྱིས་གཏོང་ཡོང་བས་དེ་མཐུན་  
 བྱེད་དགོས་ཚུལ་གྱི་ཞལ་ཏ་བསྐྱེད་འདོམས་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་བསྐྱེད་སྤྲུངས། བྱིས་ནས་  
 སྐབས་མགོན་སྐུ་ཐེང་དགུ་པ་ཀུན་གཟིགས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཉི་མ་ཆེན་པོ་སྐལ་བཟང་  
 རྒྱུ་ལྡན་ཀུན་དགའ་ལུང་རྟོགས་རྒྱ་མཚོ་དཔལ་བཟང་པོ་ནས་ཀྱང་སྐུ་གོང་མའི་ཞལ་  
 གདམས་ཇི་བཞིན་རྗེས་སུ་བཟུང་སྟེ། རྒྱུད་ཆེན་སྐ་སྦོ་བཟང་བཙུན་འགྲུས་ཕེབས་  
 ཏེ། འཛིགས་བྱེད་ལྟ་བུ་གསུམ་མ། གསང་འདུས། བདེ་མཆོག་ཀུན་རིག་  
 བཅས་ཀྱི་ཐིག་རྒྱལ་ཆོན་འདོན་ཏྲ་དབྱངས་བཅས་རིམ་གྱིས་འཇུགས་པར་མངའ་།  
 དགེ་བསྐྱོས་ཀྱང་ཐོག་མར། ཨེུ་བསམ་འགྲུབ། སྒོ་འགབ་སྒོ་བསམ། དམ་  
 སྐབས་བཟོད་པ། རྗེ་རྗེ་ཐར་ཆམས་རིམ་ཕེབས་བགྱིས་ཏེ། གསང་བདེ་འཛིགས་  
 གསུམ། རབ་གནས་ཆེན་མོ། བསྐྱེད་གསོ་བཅས་གསང་སྤྲུགས་རྒྱུད་སྦོད་གྲ་  
 ཆང་གི་ཕྱག་ལེན་ཇི་བཞིན་བྱས། བྱིས་སུ་དུས་འཁོར་པ་སྦོ་བཟང་བསམ་གཏན་  
 རྒྱ་མཚོ་ཕེབས་ཏེ། ཀུན་རིག་ནམ་སྤང་མངོན་བྱང་། མི་འབྲུགས་པ་ནམས་

ཀྱི་ཐིག་རྩལ་ཚོན། འདོན་ན་དབྱངས་བཅས་དུས་འཁོར་ཨེ་མྱ་བྱང་འདྲུག་ཚོས་  
འཁོར་སྒྲིང་གི་ཕུག་ལེན་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་འདྲུགས་པར་མཛད། སྒོན་ལམ། ལྷ་  
མཚོད་སོགས་ཀྱི་ཕུག་བཞེས་ཚོགས་ཆེན་ཐོས་བསམ་སྒྲིང་གི་འགྲིག་ཇི་བཞིན་ཡིན་  
པས་ཕྱིན་ཆད་ཕུག་ལེན་ཆ་ཐམས་ཅད་ནས་འཚོལ་མེད་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ། ལྷ་བས་  
འདིར་མཐའ་འཁོབ་འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་ཕན་བདེའི་རྩ་ལག་དགེ་ལྡན་ལུང་རྟོགས་དམ་  
ཚོས་སྒྲིང་གི་བསྐབ་གསུམ་རྒྱན་གྱིས་མཛེས་པའི་དགེ་འདུན་འདུས་པའི་ཚོགས་  
ཀྱི་ཕུགས་ཉམས་སུ་བཞེས་པར་བྱ་བའི་སྤང་སྤང་བཅའ་བྲིམས་ཀྱི་རིམ་པ་ཞིག་ཉེར་  
མཁོར་མཐོང་སྟེ་གསང་སྤྲུགས་རྒྱུད་པ་གྲ་ཆང་གི་བཅའ་ཡིག་ནོར་བུའི་སྤང་བ་  
གཞིར་བཞག་སྟེང་སྒོན་འཕྲི་རུང་བྱེད་ཅེ་བྱས་ཏེ་དགོང་པ་ལ། ཞེས་གསལ་བ་  
ལྟར་སྤྱིའི་ཆ་ནས་ཀི་རྟེ་ཆང་གི་དགོན་མ་ལག་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་ལྟུབས་  
མགོན་ཀི་རྟེ་སྤྱི་སྤང་རིམ་ཕྱོན་གྱིས་སྤྱི་སྤང་མཛད་པའི་བཅའ་ཡིག་ཁག་གི་དགོངས་  
དོན་ཆེ་སྤྲ་དང་མི་འགལ་བ་གཞི་རྩར་བཟུང་བ་ཞིག་ངེས་པར་དགོས་ཤིང་། ལྷག་  
པར་གདོང་རི་ཀི་རྟེའི་དགོན་དགའ་ལྡན་དམ་ཚོས་སྒྲིང་གིས་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་  
དགོས་པའི་འགྲིག་ལམ་ཁག་ཅིག་ལྷན་ཐབས་སུ་གསལ་བར་འགོད་པར།

༡༥ ལས་སྟེ། ད་ལྟའི་ཆར་གདོང་རི་དགོན་གྱི་ལས་སྟེའི་གྲུབ་སྤངས་ནི།  
གནས་ཀྱི་སྤྲ་མའམ་སྤྲ་མ་རྟོ་རྟོ་འཛིན་པ། དབུ་མཛད་ཆེ་ཆུང་གཉིས། དགེ་བསྐྱུལ།  
ཚོས་ལུགས་དོ་དམ་པ་གསུམ། གན་པའམ་ཕུག་མཛོད་གསུམ་བཅས་བསྟོམས་  
ལས་སྟེ་བརྩུ་ཡོད།

ལས་སྟེ་སོ་སོའི་ལས་འགན་ནི། གནས་ཀྱི་སྤྲ་མའམ་རྟོ་རྟོ་འཛིན་པའི་ལས་

འགན། དགོན་སྡེ་འདིའི་སྐྱབ་མཆོད་སོགས་ཆོགས་གང་ཡོད་ཀྱི་དབུ་བཞུགས་  
 མཛད་ཀྱི་དང་། སྐྱབ་མཆོད་སོ་སོའི་དབང་ལུང་མན་ངག་དང་། ལས་རུང་ངམ་  
 མཆོམས་བསྟེན་སྐྱབ་ཆོད་ལྡན་ཡོང་ཐབས་དང་། སྐྱབ་མཆོད་རང་རང་གི་ཐུན་  
 མོང་མིན་པའི་ཕུག་བཞེས་གང་ཡོད་ཆོད་ལྡན་ཡོང་པའི་རྟིང་བསྐྱལ་མཛད་ཀྱི། ཟླ་  
 བ་ཡར་ངོ་མར་ངོའི་གསོ་སྦྱང་གི་མདོ་འཆད་པ་དང་དབྱར་གནས་སྐབས་གནས་  
 ཀྱི་སྐྱ་མའི་ཐུགས་འགན་བཞེས་དགོས། དབུ་མཛད་ཆེ་ཆུང་གཉིས་ཀྱི་ལས་འགན་  
 རིམ་ དགོན་འདིའི་འདོན་རྟེན་དབྱངས་ཀྱི་བདག་པོ་སྟེ་སྐྱབ་མཆོད་གང་ཡོད་ཀྱི་འདོན་  
 རྟེན་དབྱངས་དང་དབྱར་ཕུག་ལེན་ཐམས་ཅད་ཁྲུངས་ལྡན་མཐོང་བ་བརྒྱད་པའི་ཕུག་  
 བཞེས་མ་ཉམས་པ་ཞིག་འཛིན་སྟེ་ལ་དང་དབྱངས་ཆགས་ཀྱི་འགན་ཡོད། དགོ་  
 བསྐྱལ་གྱི་ལས་འགན་ནི། གཙོ་བོ་དགོན་སྡེ་འདིའི་སྤྱི་ལམ་ཀུན་སྦྱོང་ལ་སྤངས་  
 འཛིན་དང་བསྐྱབ་པ་སྟོབ་གཉེར་ལ་བསྐྱལ་འདེད་གནང་རྒྱས་མཆོན་སྟེ་འདིའི་འབྲིག་  
 ལམ་སྤྱིའི་ཆ་ནས་འགན་གཙོ་བོར་བཞེས་ཀྱི། ཅན་པ་(ཕྱག་མཛོད་) རྣམས་ཀྱི་ལས་  
 འགན་ནི། སྐྱབ་མཆོད་ཁག་གི་ཐེབས་ཅའི་སྤྱི་དབུ་ལ་གང་ཡོད་ཀྱིས་མ་ཅ་བྱས་  
 ཏེ་ཡུལ་ཁྲིམས་དང་མཐུན་ཞིང་བཅའ་ཡིག་གི་དགོངས་དོན་དང་མི་འགལ་བ་གཙོ་བོར་  
 བརྒྱུད་གིས་དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་བཏང་ནས་སྐྱབ་མཆོད་ཁག་གི་མཐུན་ཀྱེན་  
 སྦྱར་རྒྱུ་དང་། དགོན་པའི་སྤྱི་གསུང་ཐུགས་རྟེན་སོགས་བྲལ་ཆད་གི་རྒྱུ་དངོས་ཡོད་  
 ཆོད་ཀྱི་ཕྱིས་ལེན་དང་བདག་གཉེར་དོ་དམ་བྱེད་པ་དང་། དགོན་གཞུང་གི་དཔལ་  
 འབྱོར་བདག་གཉེར་དང་ཡོང་སོང་གི་གཞུང་ཕྱིས་ཁ་གསལ་ཉར་ཆགས་དགོས་  
 པའི་འགན་ཡོད། ཆོས་ལུགས་དོ་དམ་པའི་ལས་འགན་ནི། དགོན་སྡེ་སྤྱིའི་ལས་

དོན་ཆེ་སྤྱི་མཐའ་དག་དང་ལྷ་ཁང་གསེར་ཁང་གསལ་བཞེངས་དང་ཉམས་གསོ་  
བྱེད་རྒྱས་མཆོན་དགོན་སྡེ་འདྲིའི་ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཀར་འཇུས་ཤོར་མི་འགྲོ་བའི་  
ཐབས་ལམ་བཅའ་དགོས་པའི་འགན་གཙོ་བོར་བཞེས་ཀྱ།

ལས་སྡེ་བསྐྱོད་བཞག་གནང་སྤངས་ནི། གནས་ཀྱི་སྤྱི་མཐའ་དོན་ཆེ་འཛིན་པ།  
ལས་སྡེ་རྣམས་ཀྱིས་གནས་ཀྱི་སྤྱི་མཐའ་འོས་གཞིའི་མཆོན་ཐོ་གྲུ་ཆང་ལ་བསྟུས་པའི་  
ཨང་རིམ་ལྟར་འོས་གཞི་གཉིས་ལས་མ་ཉུང་བ་ཞིག་ཁོང་རིན་པོ་ཆེར་སྤུལ་ཏེ་ཡོ་  
ཤེས་དབྱིངས་དཔུང་གིས་བསྐྱོད་བཞག་མཛད་ཀྱ། དབུ་མཛད་ཆེ་བཞི་དབུ་མཛད་  
ཆུང་བའི་ལས་ཁྲར་ལོ་དུས་རྒྱུ་གས་མཆོམས་སུ་དབུ་མཛད་ཆེ་བར་ལས་གནས་  
འཕར་ཀྱ། དབུ་མཛད་ཆུང་བ་ནམ་དགོས་སྐབས་ལས་སྡེས་དབུ་མཛད་ཆུང་བའི་  
འོས་གཞི་ཁ་ཤས་གཏན་འབེབས་ཀྱིས་མ་དགོན་དུ་ཕེབས་ནས་དགོན་གོང་འོག་  
(དགོན་གོང་འོག་ནི་འདིར་ཕེགས་བཤད་སྤང་དང་གདོང་རི་དགོན་གཉིས་ལ་གོ་དགོས་)གི་ལས་སྡེ་  
ལྷན་འཛོམས་སར་མ་དགོན་གྱི་ཆོགས་ཆེན་མཁན་པོས་གདུང་མདུན་ནས་ཟན་རིལ་  
དཀྲུགས་པའི་ལམ་ནས་དབུ་མཛད་ཆུང་བ་བསྐྱོད་བཞག་གནང་ཀྱ་དང་དབུ་མཛད་  
ཆེ་ཆུང་གཉིས་ཀྱི་བྲི་འདོན་ནི་ལྷ་མཆོད་སྐབས་ཡིན། དགེ་བསྐྱུལ་དང་། གསོལ་  
ཁ་པ་གཉིས་གཟུགས་གཞིའི་གནས་བབས་སམ་ཀྱ་རྒྱེན་གང་རུང་ལ་བཞེན་ནས་  
ལས་ཁྲར་འཁྲར་མི་རྒྱས་པའི་རིགས་ལྷན་དགོན་འདིར་གྲུ་པ་གང་ཡོད་ཀྱི་རྣམ་གཞིན་  
ལོ་འདེད་ཀྱིས་གང་འོས་ཤིག་ལ་ལས་སྡེ་ལྷན་རྒྱས་ནས་བསྐྱོད་བཞག་གནང་ཀྱ་དང་།  
དགེ་བསྐྱུལ་ལ་དགེ་སྦྱོང་ཞིག་ངེས་པར་ཡིན་དགོས་ཤིང་ཆོ་འཕྲུལ་སྦྱོན་ལམ་གྱི་  
ཆོས་བརྒྱ་གཅིག་ཉིན་བྲི་ཁར་ཕེབས་དགོས། ཆོས་ལུགས་དོ་དམ་པ་ནི་གྲུ་མང་གིས་

འོས་འདེམས་ཀྱི་ལམ་ནས་བསྐྱོབ་ཞུག་གནང་རྒྱུ། ཅན་པ་གསུམ་དང་ཐིག་དཔོན།  
 ཚོང་ཁང་གི་ཚོང་པ་གཉིས་རང་རང་གི་ལས་རིགས་སོ་སོའི་འཛིན་ཐང་ལ་དབྱུང་ནས་  
 སློབ་གཉེར་ལ་མི་གཞིད་མཁན་ཞིག་ལ་གྲུ་ཚང་རང་གི་ལས་སྒྲུབ་བསྐྱོབ་ཞུག་གནང་  
 རྒྱུ། ཆབ་རིལ་དང་དྲུང་རྒྱ་སྒྲིང་འབྲུད་མཁན་སོགས་ལས་ཁུར་རྒྱུ་གས་ཀྱི་རིགས་  
 རྣམས་དགེ་བསྐྱུལ་ནས་འོས་བབས་ལ་གཞིགས་ཏེ་བསྐྱོབ་ཞུག་གནང་རྒྱུ།

ལས་སྒྲུབ་ལས་ཡུན་ནི། གནས་ཀྱི་སྤྱི་མཐོང་དུས་ཡུན་ངེས་མེད་དེ་དགོངས་  
 བྱ་ཕུལ་བ་ན་ཁོང་རིན་པོ་ཆེས་བཀའ་འབྲིལ་ནམ་སྐུལ་བར་གནང་རྒྱུ། དབུ་  
 མཛད་ཀྱི་ལས་ཡུན་ནི། རྒྱུང་བའི་ལས་ཡུན་ལོ་བཞི་རྩོགས་མཆོམས་དབུ་མཛད་  
 ཅན་པར་ལོ་བཞི་སྟེ་ལོ་བརྒྱད་རྩོགས་མཆོམས་སུ་ལས་སྒྲུབ་བབས་གཞིགས་  
 ཀྱིས་དགོངས་པ་བྱ་འབྲིལ་གནང་རྒྱུ། དགེ་བསྐྱུལ་དང་ཆབ་རིལ། དྲུང་འབྲུད་  
 སོགས་ཀྱི་ལས་ཡུན་ལོ་གཅིག་ དགོན་པའི་ཚོང་པ་དང་། རྒྱལ་ཁང་དང་།  
 མགོན་ཁང་གསལ་ཁ་པ་བཅས་ཀྱི་ལས་ཡུན་ལོ་གཉིས། ཐིག་དཔོན་དང་། ཆོས་  
 ལུགས་དོ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་ལས་ཡུན་ལོ་གསུམ་བཅས་ལ་གནས་སྐབས་གཏན་  
 འབེབས་ཡིན།

༡༥ སྤྱི་མཆོད་ཁག་ ཆོས་སྡེ་འདིའི་ལོ་གཅིག་རིང་གི་སྤྱི་མཆོད་  
 ཁག་རྒྱས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན་གསལ་གསལ་ལྟར་ཡིན། བོད་ཆེད་པོའི་ཆོས་  
 གཅིག་ཞོགས་པར་དཔལ་ལྷན་ལྟ་མའི་ཆོས་གཏོར། ཆོས་ ༡ ཉིན་སྐུ་ལྔའི་ལྟ་  
 ཆོས་རྒྱས་པ། བོད་ཆེད་པོའི་ཆོས་ ༡ རྣམས་ ༡ བར་ལོ་སར་གྱི་གནང་ཆེན།  
 བོད་ཆེད་པོའི་ཆོས་ ༤ ཉིན་སྒྲོན་ལམ་ཡར་ཆོགས། ཆོས་ ༥ རྣམས་ ༡༥

བར་ཆོ་འདུལ་སྒྲིལ་ལམ་ཆེན་མོ། ཆོས་ ༥ ཉིན་ཀུན་རིག་ནམ་པར་སྤང་མཛད་  
གྱི་བདག་འདུག ཆོས་ ༧ ནས་ ༡༥ བར་གྱི་དགོང་ཆོགས་ལ་སྒྲིལ་ལམ་  
དངོས་གཞིའི་འདོན་པ་མ་དགོན་ལྟར། ཆོས་ ༦ ནས་ ༡༩ བར་དཔལ་  
གསང་བ་འདུས་པའི་བདག་མདུན་གྱི་དགྱིལ་འཁོར་སྐྱབ་ཀྱང་། ཆོས་ ༡༡ ཉིན་  
རྗེ་སྒྲོ་བཟང་འཕྲིན་ལས་ཆང་གི་གདུང་མཆོད་ཆེན་མོ་འཆོགས་ཀྱང་། ཆོས་ ༡༤  
ཉིན་ཞོགས་ཆོགས་དང་དྲོས་ཆོགས་ལ་སྐྱེ་བསྐྱང་ཡོངས་རྫོགས། ཆོས་ ༡༥ ཉིན་  
ཞོགས་ཆོགས་དང་དྲོས་ཆོགས་ལ་དཔལ་གསང་བ་འདུས་པའི་བདག་མདུན་བུམ་  
གསུམ་བདག་འདུག དུས་འབྲེལ་གསེ་སྦྱང་དང་། ཆོས་སྦྱང་དྲི་རྗེ་དཔལ་པོ་རྩལ་  
གྱི་ལྟ་ཆོས། ཆོས་ ༡༦ ཉིན་ཞོགས་ཆོགས་ལ་དཔལ་གསང་བ་འདུས་པའི་བདག་  
བསྐྱེད་གྱི་དགྱིལ་འཁོར་སྐྱབ་པ་དང་། བུམས་པ་སྤྱང་བསྐྱོར་དང་སྐྱན་འདྲེན་བྱས་  
གསེལ་སྒྲིལ་ལམ། དགོང་ཆོགས་ལ་དཔལ་གསང་བ་འདུས་པའི་མདུན་བསྐྱེད་གྱི་  
དགྱིལ་འཁོར་སྐྱབ་ཀྱང་། ཆོས་ ༡༧ ཉིན་ནམ་ཀུལ་སྤོང་མཆོད་དང་སྒྲོལ་མའི་མཆུལ་  
བཞི་ཆོག་བརྒྱ་ཆར། ཆོས་ ༡༨ ནས་ ༣༠ བར་ཉིན་གསུམ་རིང་ཆོས་མཆོམས།  
ཆོས་ ༣༡ ནས་བོད་ཆེ་ཆུང་གཉིས་པའི་ཆོས་ ༡༠ བར་སྦྱོར་སྦྱང་གནང་ཀྱང་།

བོད་ཆེ་ཆུང་གཉིས་པ། གཉིས་པའི་ཆོས་ ༡༡ གི་ཉིན་གཤིང་སྦྱང་། ཆོས་ ༡༣  
ནས་ ༣༣ བར་ཉིན་བརྒྱ་གཅིག་རིང་ལྟ་སྤྲོད་འགའ་གྱི་སྤྱི་རིམ་སྐྱབ་པར་གྲ་  
རྒྱན་ནམས་ཚུགས་སོ་སོར་ཤེབས་ཀྱང་། བོད་ཆེ་ཆུང་གཉིས་པའི་ཆོས་ ༣༩ གྱི་དགོང་  
མོ་བདེ་མཆོག་གི་ས་ཆོག་པ་ནམས་ཀྱིས་ས་ཆོག ཆོས་ ༣༤ ནས་ ༣༩ བར་  
ཐོག་པ་ནམས་ཀྱིས་བདེ་མཆོག་གི་དགྱིལ་འཁོར་རྩལ་ཆོན་གྱིས་བཞེངས་ཀྱང་དང་།



དགེ་འདུན་པ་སྤྱི་ནས་བདེ་མཆོག་སྐྱེར་སྐྱུང་དང་དབྱངས་ཆགས་གནང་ཏུ། སྒོན་ལམ་ཆེན་མོ་གི་ཉིད་དགོན་དགེ་ལུན་ལེགས་བཤད་སྒྲིང་དུ་དགོན་ལག་ནམས་ཉན་ཆོགས་གནང་ཆོ། ལྷག་པོ་དེའི་སྒོན་ལམ་དང་སྐྱུབ་མཆོད་ཆོགས་མ་ཐུབ་པ་གང་ཡོད་པོད་ཟླ་གཉིས་པའི་ནང་ཆོས་གངས་དེ་དང་དེར་འཆོགས་ཏུ།

པོད་ཟླ་གསུམ་པ། པོད་ཟླ་གཉིས་པའི་ཆོས་ ༡༧ ནས་པོད་ཟླ་གསུམ་པའི་ཆོས་ ༦ བར་བདེ་མཆོག་སྐྱུབ་མཆོད་ཁ་སྐོང་སྤྱིན་སྤྲེག་སྐྱེ་ཆོག་དང་བཅས་པ་རྒྱུད་སྒྲིང་གི་ཕྱག་བཞེས་ལྟར། ཆོས་ ༥ ཉིན་ཞོགས་ཆོགས་ལ་ཆོས་མཆོམས་སྒོན་ལམ། ཆོས་ ༡ ཉིན་ཤིང་སྐོང་། ཆོས་ ༧ ནས་ ༡༡ བར་ཉིན་བཞིའི་རིང་དགོན་གཞུང་གི་ཞབས་བཏན་དུ་ཡ་རྒྱལ་པའི་བཀའ་འགྲུར་རིན་པོ་ཆེ་དག་སྒྲིག་ཆོས་ ༡༩ ནས་ ༢༠ བར་སྐྱེར་སྐྱུང་། པོད་ཟླ་གསུམ་པའི་ཆོས་ ༢༠ དགོང་མོ་ནམ་སྤང་མངོན་བྱང་གི་ས་ཆོག་པ་ནམས་ཀྱིས་ས་ཆོག་ཆོས་ ༢༡ ནས་ ༢༥ བར་ཉིན་བརྒྱུད་གི་རིང་ཐིག་པ་ནམས་ཀྱིས་ནམ་སྤང་མངོན་བྱང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་རྩལ་ཆོན་གྱིས་བཞེངས་ཏུ། བྲ་པ་བྱིངས་ནམས་ཀྱིས་མངོན་བྱང་སྐྱེར་སྐྱུང་དང་དབྱངས་ཆགས་གནང་ཏུ།

པོད་ཟླ་བཞི་པ། པོད་ཟླ་གསུམ་པའི་ཆོས་ ༡༧ ནས་པོད་ཟླ་བཞི་པའི་ཆོས་ ༥ བར་ནམ་སྤང་མངོན་བྱང་གི་སྐྱུབ་མཆོད་ཁ་སྐོང་སྤྱིན་སྤྲེག་དང་བཅས་པ་རྒྱུད་སྒྲིང་གི་ཕྱག་བཞེས་ལྟར། ཆོས་ ༡ ཉིན་ཤིང་སྐོང་། པོད་ཟླ་བཞི་པའི་ཆོས་ ༡༠ ནས་ ༡༦ བར་མཆི་རིལ་སྐྱུབ་དང་འབྲེལ་བའི་མཆི་དུང་སྐྱུབ། པོད་ཟླ་བཞི་པའི་ཆོས་ ༡༧ དང་ ༡༥ ཉིན་ག་ཟླ་བའི་



དུལ་ཚོན་གྱིས་བཞེངས། བྲ་མང་གིས་འཛིགས་ཤེད་ཀྱི་ཚོ་ག་དང་རབ་གནས་  
 ཆེན་མོ་སྦྱར་སྦྱང་དང་དབྱངས་ཆགས། བོད་ཟླ་བདུན་པའི་ཆེས་ ༡ ནས་ ༡༠  
 བར་དཔལ་རྗེ་འཛིགས་ཤེད་ཀྱི་སྦྱབ་མཆོད་དང་རབ་གནས་ཆེན་མོ་དགེ་ལེགས་  
 ཆར་འཕེབས་ཁ་སྐོང་སྦྱན་སྟེག་གླུ་ཚོག་དང་བཅས་པ་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་སྦྱོང་གྲ་ཚང་  
 གི་ཕུག་བཞེས་ལྟར། ཆེས་ ༡༡ ཉིན་ཆོས་མཆོམས་སྟོན་ལམ། བོད་ཟླ་བདུན་  
 པའི་ཆེས་ ༡༢ དགོང་མོ་མི་འབྲུགས་པའི་ས་ཚོག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ས་ཚོག་ཆེས་  
 ༡༥ ནས་ ༡༧ བར་ཐིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་མི་འབྲུགས་པ་ལྟ་དགའི་དཀྱིལ་འཁོར་  
 དུལ་ཚོན་གྱིས་བཞེངས། བྲ་མང་གིས་མི་འབྲུགས་པ་སྦྱར་སྦྱང་དང་དབྱངས་  
 ཆགས། བོད་ཟླ་བདུན་པའི་ཆེས་ ༡༠ ནས་ ༡༢ བར་མི་འབྲུགས་པ་ལྟ་དགའི་  
 སྦྱབ་མཆོད་ཁ་སྐོང་སྦྱན་སྟེག་གླུ་ཚོག་དང་བཅས་པ། ཆེས་ ༡༤ ཉིན་བསྐང་གསོ་  
 ཆེན་མོ། ཆེས་ ༡༧ ཉིན་སྟོ་བུར་དགག་དཔེ་དང་ཆོས་མཆོམས་སྟོན་ལམ།

བོད་ཟླ་བརྒྱད་པ། བོད་ཟླ་བརྒྱད་པའི་ཆེས་ ༡ ནས་ ༤ བར་ཆོས་  
 མཆོམས་ཆེན་མོ། བོད་ཟླ་བརྒྱད་པའི་ཆེས་ ༧ ཉིན་གྱི་དགོང་མོ་ཀུན་རིག་  
 གི་ས་ཚོག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ས་ཚོག་ཆེས་ ༡༠ ནས་ ༡༥ བར་ཐིག་པ་རྣམས་  
 ཀྱིས་ཀུན་རིག་རྣམ་པར་སྤང་མཛད་ངན་སོང་སྦྱོང་རྒྱུད་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་དུལ་ཚོན་  
 གྱིས་བཞེངས། བྲ་མང་གིས་ཀུན་རིག་སྦྱར་སྦྱང་དང་དབྱངས་ཆགས། བོད་  
 ཟླ་བརྒྱད་པའི་ཆེས་ ༡༦ ནས་ ༡༩ བར་ཀུན་རིག་གི་སྦྱབ་མཆོད་ཁ་སྐོང་  
 སྦྱན་སྟེག་གླུ་ཚོག་དང་བཅས་པ། ཆེས་ ༡༩ ཉིན་ཆོས་མཆོམས་སྟོན་ལམ།  
 ཆེས་ ༢༥ ཉིན་ཤིང་སྦྱོང་། བོད་ཟླ་བརྒྱད་པའི་ཆེས་ ༢༦ ནས་ཟླ་བ་དགུ་པའི་

བོད་ཟླ་བརྒྱ་པ། བོད་ཟླ་བརྒྱ་པའི་ཆེས་ ༡༥ ཉིན་དགའ་ལྷན་ལྷ་མཆོད་  
 ཆེན་མོར་དཔལ་གསང་བ་འདུས་པའི་བདག་མདུན་གྱི་དཀྱིལ་ཆོག་ དཔོང་མོ་  
 ལྷན་འདྲེན་བྱས་གསོལ་དང་གསོལ་འདེབས་སྟོན་ལམ། དམིགས་བརྩེ་མ་  
 དབྱངས་རྟ་དང་བཅས་གླིང་མ།

པོད་ཆེན་པུ་གཅིག་པ། པོད་ཆེན་པུ་པའི་ཆོས་ ༡༦ ནས་པོད་ཆེན་པུ་  
གཉིས་པའི་ཆོས་ ༡ པར་དགུན་པའི་ཆོས་མཆོམས་ཆེན་མོ།

བོད་ཆཱ་བརྩ་གཉིས་པ། བོད་ཆཱ་བརྩ་གཉིས་པའི་ཆོས་ ༡ ཅས་ ༡༩  
 བར་གཞུང་རྒྱགས་རྫོགས་ཟིན་པའི་གྲ་མང་གིས་སྐྱབ་མཆོད་རྣམས་གཙོ་བོར་  
 ཡུར་པའི་བསྟེན་མཆོམས་ལ་བཞུགས་རྒྱ་དང་གཞུང་རྒྱགས་མ་རྫོགས་པ་རྣམས་  
 གྱིས་སྦྱོར་སྦྱང་། བོད་ཆཱ་བརྩ་གཉིས་པའི་ཆོས་ ༡༤ ཅས་ ༡༤ བར་སྤོ་  
 བརྩའི་གཏོར་བཞེས་དང་མེང་གོང་མ་གཙོ་འཁོར་གསུམ་གྱི་གཏོར་བཞེས་ བོད་  
 ཆཱ་བརྩ་གཉིས་པའི་ཆོས་ ༡༥ ཅས་ ༡༧ བར་དགྲ་གཏོར་དང་གཏོར་རྒྱག་  
 ཆེན་མོ། ཆོས་ ༡༠ ཉིན་དུས་འབྲེལ་གསེ་སྦྱང་།

ཟླ་བ་ཤེ་ཤེའི་ཆོས་གཉིས་དང་བཙོ་ལྷ་ནམ་ཡིན་པ་གནས་སྐྱུང་དག་ལྟའི་  
 རྒྱལ་པོ་དང་ཆོས་སྐྱོང་རྒྱལ་ཆེན་རྟེན་རྒྱུ་དཔའ་རྩ་བ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲ་ཆོས། མ་དགོན་  
 གྱི་ལྷག་ལེན་སྐྱུང་དཀའ་ཆེན་ཡོངས་འཛིན་ཡེ་ཤེས་རྒྱལ་མཆོན་གྱི་གཞི་གསུམ་

གསལ་བྱེད་ལྟར་ཡར་ངོ་མར་ངོའི་གསོ་སྤྱོད་ཆག་མེད་གནང་བྱ། མགོན་ཁང་  
 དུ་ཡི་དམ་དོན་འཛིགས་བྱེད་དཔའ་པོ་གཅིག་པ། མགོན་པོ་ཕྱག་དུག་པ་དང་ཆོས་  
 རྒྱལ་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱང་གསོ་རྒྱས་པ་དང་གསེར་ལྷན་མ། ལྷ་མོ་དང་རྣམ་  
 སྲས་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱང་བཤགས་བཅས་ཉིན་རེ་བཞིན་ཆག་མེད། རྒྱལ་ཁང་དུ་ཡི་  
 དམ་ཏྲ་མགོན་གསང་སྦྱབ་སྦྱར་སྐྱང་པའི་ལུགས། རྒྱལ་པོ་སྦྱ་ལྔ་དང་རྒྱལ་ཆེན་  
 དོན་འཛིན་དཔའ་ཅལ་ཞི་དག་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱང་གསོ་རྒྱས་པ། ཆོངས་པ། གཟའ། གསེར་  
 ལྷན་མ་བཅས་ཉིན་ལྟར་ཆག་མེད།

༡༥ རྒྱགས་སྤོད། གཞུང་རྒྱགས་ནི་གདོང་རི་དགོན་པའི་སྤྱི་གཞི་ཁོངས་  
 སུ་ཞུགས་མཁན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་རྒྱགས་སྤོད་གནང་དགོས་པའི་ཆོ་  
 ག་དུག་ཤི། གསང་བདེ་འཛིགས་གསུམ་དང་ཀུན་རིག་རྣམ་སྐྱང་མངོན་བྱང་།  
 མི་འབྱུགས་པ་སྟེ་དུག་གི་བདག་མདུན་བུམ་གསུམ་རྩ་ཆོག་སྤྱིན་སྟེག་དང་བཅས་  
 པ་ཆ་ཆོང་དང་། མགོན་ཆོས་གཉིས་ཀྱིས་གཙོས་ཆོས་སྤྱོད་སྤྱིའི་བསྐྱང་གསོ་ཡོངས་  
 རྫོགས། རབ་གནས་ཆེན་མོ་དགེ་ལེགས་ཆར་འབེབས། སྤོན་ལམ་སྟེ་ལྷ། ལྷ་  
 ཆོང་གི་ཆོས་སྤྱོད་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་སྤོ་རྒྱགས། ལས་བཞིའི་སྤྱིན་སྟེག་གི་ཐིག་དང་།  
 དཀྱིལ་འཁོར་ཁག་གི་སྤྱི་ཐིག་དང་། རྩལ་ཆོན་གྱི་ཐིག་རྒྱགས་བཅས་ཀྱི་རྒྱགས་  
 ལུལ་གྲུབ་མཆོམས་རྒྱགས་རྫོགས་པའམ་གདོང་རི་དགོན་གྱི་རྒྱགས་འོག་ནས་བྱད་  
 པ་སྤར་སྟོལ་ལྟར་ཡིན། གོང་གི་རྒྱགས་འདི་རྣམས་དབང་པོ་རབ་འབྱེད་གི་དབྱེ་  
 པ་མེད་པར་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་འབུལ་དགོས་པའི་གཞུང་རྒྱགས་ཡིན། དབང་པོ་  
 རྣམ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་དེའི་སྤྱོད་སྤྱོད་མགོན་ལམ་རིམ་དང་རྫོམ་གསུམ་བསྐྱབ་བྱ་

སོགས་གཞུང་ཆེན་མོ་མོ་འཛིན་གྱིས་ཀླགས་འབྲུལ་སློལ་ཡིད་པ་བཅས།

དེ་ལྟར་གོང་དུ་བཤད་པའི་བཅའ་ཡིག་ལྟན་ཐབས་དང་པོ་འདི་ནི་ཨ་ཁུ་  
 ཆོས་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་དགེ་ལྡན་དམ་ཆོས་སྤྱིང་གི་བཅའ་ཡིག་དང་སྤྱིག་  
 གཞི་ཞེས་པའི་བེན་བྲིས་དང་། དེང་སྐབས་གདོང་རི་ཀའི་དགོན་དགའ་ལྡན་  
 དམ་ཆོས་སྤྱིང་གི་ལོ་འཁོར་མོ་གཅིག་གི་རིང་ཕྱག་ལེན་དུ་བསྟར་བཞིན་པའི་  
 ཆོས་སྦྱོད་ཀྱི་རིམ་པ་གསལ་བར་འཁོད་པའི་བེན་བྲིས་ཀྱི་ས་པོན་གཉིས་སུ་བྲིས་  
 འབྲུལ་འབྱོར་བྱུང་བར་ཞིབ་འདུག་གིས་བཀོད་པ་ཡིན་པས། ཆོས་སྦྱོད་ཀྱི་  
 རིམ་པ་འདི་དག་དང་ཆེད་དུ་སྤྱི་ཆོས་གྲངས་སོགས་ལ་རང་བསམ་གྱིས་གང་བྱུང་  
 དུ་འགྱུར་བ་གཏོང་མི་ཆོག་ དགག་དགོས་ལ་གཟིགས་ཏེ་འཕྲུལ་སློལ་འགྱུར་བ་  
 གཏོང་དགོས་རིགས་དམིགས་བསལ་ཅན་ནམ་བུར་སྐབས་ལས་སྡེ་ལྟན་ཀླུ་སྤྱི་  
 མཐུན་གྱིས་དུས་བྱུང་རིང་འགྱུར་བ་གཏོང་ཆོག་ནའང་། ལྷན་རིང་ངམ་གཏན་  
 ཆགས་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་རིགས་ལ་ལས་སྡེ་སྤྱི་ཆོས་མཐུན་གྱིས་འདི་དང་འདི་  
 ཞེས་བྱ་བ་གསལ་བ་གཏོང་དམ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཁ་གསལ་དང་  
 རྒྱགས་ནས། བཅའ་ཡིག་གི་བདག་པོ་ཁོང་རིན་པོ་ཆེར་ཡ་སྟན་མེད་ཕུལ་བར་བཀའ་  
 འཁྲོལ་ཡིག་ཐོག་ནས་གསོལ་བ་ཞུས་ཏེ་ལྟར་བྱུང་བ་དེ་བཅའ་ཡིག་གི་ལྟན་ཐབས་  
 གཉིས་པ་སོགས་ལ་ངོས་འཛིན་གྱིས་འགྱུར་བ་གཏོང་ཆོག་ཀྱི་བཅས་ཡིད་འཇགས་  
 གྱིས། ཕྱི་ལོ་ ༡༠༠༧ ལྷ་ ༦ ཆོས་ ༡༥ ལ། ཀའི་སྤྱི་ལོ་མིང་པས།

༡༡། བཞུགས་སྒར་གྱི་ཉི་འོ་ཁྱེས་  
པ་གྲ་ཚང་གི་སྒྲིག་གཞི་བྱིན་  
བྲིས་མདོར་བསྟུས།

མཛད་པ་པོ།

ཡུལ་པ་ཉི་འོ་ཁྱེས་པ་ཚང་གི་སྒྲིག་གཞི་བྱིན་པ་པོ།





༡༡། ཀའི་དགོན་ཁག་ནས་བྱེས་འབྱེད་སྒྲིབ་གཉེར་པ་དག་འདུན་པའི་ནང་  
 བྱེས་མདོ་ཙམ་ཞིག་ལོ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུན་ནས་ཡོད་ནའང་རིམ་བཞིན་གྲུ་ཆོག་ས་འཕེལ་  
 རྒྱས་ཀྱིས་བཞུགས་སྐྱར་ཀའི་བྱེས་པ་གྲུ་ཆང་ཞེས་པའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་  
 པས། དེ་སྤེལ་སྒྲིག་གཞི་ལ་བསྒྲིན་འཕྲི་གང་དགོས་བྱས་ཏེ་སྒྲིག་གཞི་འདི་གཏན་  
 འཁེབས་བྱས། སྤྱིར་ན་ཆོས་དད་བྱེད་དང་མི་བྱེད། ཀའི་དགོན་པའི་གྲུ་པ་  
 བྱེད་མི་བྱེད་ཀྱི་རང་དབང་ཆ་ཆང་སོ་སོར་ཡོད་ཀྱང་ཀའི་དགོན་པའི་གྲུ་པ་བྱས་  
 ནས་སྤོང་ཕྱིན་ཆད་ཀའི་དགོན་པའི་འགྲིག་ལམ་ཚུལ་བཞིན་ཁྱར་དགོས། ཀའི་  
 དགོན་པའི་གྲུ་པ་བྱེད་དགོས་པ་དང་སྒྲིག་གསལ་ཉེས་ཆད་སོགས་ངག་བཀོད་དང་  
 ལེན་མི་བྱེད་པ་གཉིས་མཉམ་དུ་ཡོང་ཐབས་མེད་པས་གཅིག་སྒྲོས་གཏོང་དགོས་  
 པར་སོང་། སྒྲིག་གསལ་ལྟར་ལག་བསྟར་བྱེད་ཐུབ་མིན་སོགས་གྲུ་ཆང་མང་ནས་  
 བྲོས་བསྟར་བསམ་ཞིབ་དང་འབྲེལ་གོ་དོན་ལེགས་རྟོགས་ཀྱིས་མོས་མཐུན་ཐག་  
 ཀའི་བྱུང་བའི་སྒྲིག་གཞིའི་འབྲུ་དོན་རྣམས་ལ་འགལ་མེད་བྱེད་རྒྱུའི་ཁས་ལེན་  
 དམ་བཅའ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་རྟགས་འབྱུར་མའི་ནང་བྲིམས་གཤམ་གསལ།

དང་པོ། རྒྱ་གར་དང་མདོ་སྐད་ས་ཁུལ་གང་སར་ཡོད་པའི་ཀའི་དགོན་  
 མ་ལག་རྣམས་ཀྱི་ནང་བྲིམས་ལ་འདྲ་མིན་ཕྱན་བྱུ་རེ་ཡོད་སྤོང་ནའང་རྩ་བའི་  
 བཅའ་བྲིམས་ཀྱི་མངའ་བདག་གཅིག་པུ་ནི་རང་ཅག་གི་མེ་ཏོག་གང་ལ་ཤོག་  
 པའི་ལྟ་སྟེན་རོང་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སྐུ་ཕྱེད་རིམ་བྱོན་ནས་བཅའ་ཡིག་མཛད་  
 པར་སོང་། ལྟུངས་རྗེ་རིན་པོ་ཆེས་ཚུལ་དང་མཐུན་པའི་འགྲིག་ལམ་སྐོར་བཀའ་

གང་གནང་ཐམས་ཅད་དགོ་འདུན་པའི་ནང་གིས་ཀྱི་ཆ་གས་སུ་འགྱུར་བས་  
མགོན་པོ་གང་གི་བཀའ་ལས་མི་འདའ་བར་བྱེད་དགོས་པ་སྒྲིམ་མེད་ཐོག་རང་  
ཉིད་ཀི་རྟེན་དགོན་མ་ལག་གང་ཞིག་དུ་སྡོད་ཆེད་རིང་དེ་གའི་སྨིག་ལམ་ཚུལ་  
བཞིན་ཁྱུང་དགོས། གལ་སྲིད་དགོན་པའམ་གྲ་ཆང་དེའི་སྨིག་ལམ་ལྟར་ཉེས་  
ཆད་བྱུང་ན་དང་ལེན་བྱེད་དགོས།

གཉིས་པ། རྒྱ་གར་གྱིས་མཚོན་མདོ་རྒྱད་ས་ཤྱིགས་གང་སར་ཡོད་པའི་  
 ཀྲི་ཚང་གི་དཔོན་མ་ལག་གང་རུང་ཞིག་དུ་སྤྲིན་འགལ་གྱིས་གནས་དབྱུང་བྱས་  
 རིགས་ཀྲི་ཚི་དཔོན་མ་ལག་གང་ཞིག་དུ་འང་སྤྲིན་ཞུགས་བྱ་བ་བས་མེད།

གསུམ་པ། བཞུགས་སྐར་གྱི་རྩི་ལ་གྲ་ཚང་གི་སྒྲིག་འགལ་ཉེས་ཆད་  
 ཡུང་རིགས་གང་ཞིག་ནས་སྒྲིག་མཐུན་ཉེས་ཆད་ཚུལ་བཞིན་སྒྲུབ་དགོས། གལ་  
 གྱིད་བྱས་ཉེས་ཚབས་ཆེན་བསགས་ནས་ཉེས་པ་དང་ལེན་མ་ཞུས་པར་བྱ་བ་བས་  
 ཟད་ཆེ་རང་ཉིད་གང་དུ་གཏོགས་པའི་གྱི་རྩི་ལ་དགོན་པ་དེར་སྤྱར་སློག་གིས་བྱས་  
 ཉེས་ཀྱི་ཡི་གེ་ཁ་གསལ་དང་འབྲེལ་གསལ་བསྒྲགས་ཀྱིད་སྟེ།

བཞི་པ། འདི་ག་གི་རྟེན་གྱིས་པ་གྲ་ཚང་ནང་ཁྲལ་ཡུལ་སྤྱོད་གས་དང་དགོན་  
 རྩེ་འདྲ་མིན། དགོན་ཆུང་དགོན་ཕྲག་སྤྱོད་གས་མིང་འདོགས་སྒྲ་ཚོགས་ཀྱིས་དཔེ་བྱ་སྤྱོད་  
 དཀྱུག་གིང་བྱེད་གཏེ་དངོས་སྤྱོད་པའམ་ཡང་ན་དཔེ་བྱ་དཀྱུགས་ལ་འགྲོ་གཞིའི་  
 བདེན་རྒྱུན་གང་རུང་གི་འཆལ་གཏམ་སྤྱོད་ནས་རང་གཞན་ཀྱུན་རྫོང་བཟོ་མི་བདེ་  
 བ་བྱས་པར་ར་འཕྲོད་བྱུང་ཆོད་ཀྱས་ཆོད་རྒྱས་བཀག་ནང་རང་དགོན་སྤྱོད་ཕྱིར་སྤྱོད་  
 དགོས་པའི་རེ་འདུན་བཏོན་སྐབས་ཀར་གོར་མེད་པར་དང་ལེན་བྱེད་དགོས།

ལྷ་པ། ཀའི་ཐུས་པ་གྲ་ཚང་གི་དགོང་འདུན་པའི་ནང་བྲིམས་ལ་ཕྱིས་མེད་  
 རྟོག་རོལ་བཏང་ནས་དགོངས་ཁུས་མེད་པར་རང་ཤེད་ཀྱིས་འགོ་བའམ་བྲོས་བྱོལ་  
 དུ་འགོ་བ། དུས་ཚོད་རྒྱས་བཀག་ནང་རང་དགོན་དུ་ཕྱིར་སློག་འགོ་རྒྱུའི་མཐའ་  
 མའི་རེ་འདུན་བཏོན་པ་སོགས་ལ་ཕྱིས་མེད་བྱས་ཆེ་རང་དགོན་གང་དུ་གཏོགས་  
 པ་དེ་ནས་ལོ་གངས་རྒྱས་བཅད་ཀྱིས་འགྲིག་ཁོངས་ནས་ཕྱིར་འབྱུང་དང་བྱས་ཉེས་  
 ཁ་གསལ་དང་སྒྲགས་ཉེས་ཆད་གཏོང་དགོས་པའི་རེ་འདུན་བྱ་རྒྱ།

དུག་པ། དགོ་ཆན་དང་ལས་སྒྲེ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་ལག་པས་གཞུས་  
 པའམ་ལག་ལན་སློག་པ་བྱུང་ཆེ་བྱས་འཛོལ་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྟོས་པར་བདུན་  
 གསུམ་རིང་སློབ་ཐུན་མེད་པའི་སྟོང་པ་ནམ་ཡོད་ལ་ཕྱག་འཆལ་རྒྱ་དང་། ཟླ་བ་  
 གསུམ་གྱི་གུང་གསེང་གང་ཡོད་རིང་རྒྱ་ཚོད་དགུ་པ་ནས་བརྒྱ་གཅིག་བར་དང་གཉིས་  
 པ་ནས་བཞི་པའི་བར་ལས་སྒྲེའི་ལྟ་རྟོག་འོག་ཕྱག་འཆལ་རྒྱ་དང་། ཡིག་བརྒྱ་བརྒྱ་  
 ཐམ་པ་རེ་གངས་གསོག་གིས་ཉེས་ཆད་སྒྲུབ་དགོས། དུས་ཚོད་དེའི་རིང་དགོངས་  
 ཞུའི་རིགས་གང་ཡང་ཞུ་མི་ཆོག།

བདུན་པ། དགོ་ཆན་དང་ལས་སྒྲེ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་ཁ་ལན་ཕྱིར་  
 སློག་བྱས་ཆེ་བདུན་གསུམ་གྱི་རིང་སློབ་ཐུན་མེད་པའི་དུས་ཚོད་སྟོང་པ་ནམ་  
 ཡོད་དང་ཟླ་བ་གཅིག་གི་གུང་གསེང་ནམ་ཡོད་ལ་གོང་ལྟར་རྒྱ་ཕྱག་འཆལ་  
 དགོས། ཁོང་གསལ་དགོ་ཆན་ནི་ཆོས་དང་རིག་གནས་ཀྱི་དགོ་ཆན་དང་། ལས་  
 སྒྲེ་ནི་ད་ལྟའི་ཆར་མཁན་པོ་དང་དགོ་བདག་གཉིས་ལ་གོ་དགོས།

བརྒྱད་པ། གལ་སྲིད་འདི་གའི་དགོ་འདུན་པ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་མཆོན་

ཆའམ་དོད་དང་དབྱུག་པ་སོགས་དངོས་པོ་གཞན་གང་རུང་ཞིག་གིས་གཞུས་ནས་  
མས་སྒྲིན་ནམ་ཁྲག་བཏོན་རིགས་བྱུང་ཆོ་ཟླ་བ་དབྱུག་གི་གུང་གསེང་ནམ་ཡོད་ལ་  
གོང་བཞིན་ཕུག་འཆལ་དགོས་པ་དང་མཆོད་མེ་བརྒྱ་མཆོད་གསུམ་འབུལ་དགོས།  
ཕྱི་མི་ལ་དེ་ལྟར་བྱུང་ཆོ་ཉེས་པ་ལྟེན་འཕམ།

དགུ་པ། དགེ་འདུན་པ་ནང་ཕན་ཚུན་ལག་འཛིང་བྱས་ཡོད་ཆོ་ལས་འཛོལ་  
སུ་ཡོད་ལ་མ་སྒྲོས་པར་གཉིས་ཀྱིས་ཉེས་ཆད་འདྲ་མཚུངས་སྒྲུབ་དགོས། གལ་  
སྲིད་ཚུགས་གཅིག་ནས་མ་གཏོགས་ལག་ལན་བྱས་མེད་ཆོ་དེ་ཉིད་ནས་ཉེས་ཆད་  
སྒྲུབ་དགོས། ལག་འཛིང་ལ་ཉེས་ཆད་ཟླ་བ་གཅིག་རིང་གུང་གསེང་ནམ་ཡོད་ལ་  
སྟར་བཞིན་ཕུག་འཆལ་དགོས་པ་དང་། ཉིན་རེར་ཡིག་བརྒྱ་བརྒྱ་རེ་བཅས་སྒྲུབ་  
དགོས། ཉེས་པ་དེ་བཞིན་ཕྱི་མི་དང་བྱུང་ཆོ་ཉེས་པ་ལྟེན་འཕམ།

བརྒྱ་པ། དགེ་འདུན་པ་ནང་ཕན་ཚུན་གཉིས་ཀྱིས་ཁ་ཚིད་དུག་པོ་བརྒྱབས་  
པའམ་ཡང་ན་ཁ་ལན་སྒྲོག་མེད་ཆོ་ཁ་ཚིད་རྒྱག་མཁན་དེར་གུང་གསེང་ཉིན་  
གཅིག་དང་བདུན་གཅིག་གི་སྒྲོབ་ཐུན་མེད་པའི་དུས་ཆོད་སྟོང་པ་ནམ་ཡོད་ལ་  
ཕུག་འཆལ་དགོས། ཕྱི་མི་ལ་ཉེས་ཆད་ལྟེན་འཕམ།

བརྒྱ་གཅིག་པ། འདི་གའི་སྒྲོབ་གཉེར་པ་གང་རུང་ཞིག་ནས་དངུལ་སྒོར་  
བརྒྱ་ཡན་དང་སྒོར་བརྒྱའི་རིན་ཐང་ཡན་གྱི་དངོས་པོ་བརྒྱས་འཁྱེར་བྱས་པ་ར་  
འཕྲོད་བྱུང་ཆོ་གྲ་ཆང་གི་སྒྲིག་ཁོངས་ནས་ཕྱིར་འབུད་བྱེད་རྒྱ། དེ་ལས་རྒྱུང་  
ཆགས་རིགས་རྒྱས་འཁྱེར་བྱས་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་ཆོ་རིན་ཐང་མ་ཆང་བར་བཅིས་  
ནས་སྒྲོབ་གསོན་ན་པོ་རྒྱག་རྒྱ་དང་དངོས་པོ་དེའི་རིན་ཆད་ཀྱི་དངུལ་ཞིག་གྲ་ཆང་

གཞུང་ལ་འབྲུལ་བའམ་ཡང་ན་ཏྲ་ཚུག་ཏྲ་བུའི་ལུས་ཐོག་ནས་ཉེས་པ་སྦྱབ་དགོས་  
སྐབས་མཆོམས་སུ་ལས་སྡེས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཀྱི། ཕྱི་ལོག་ཏུ་དེ་ཏྲ་བུ་བྱང་ཆེ་  
གོང་གསལ་ཉེས་པའི་ཐོག་ལུས་ཐོག་ཉེས་པ་སྦྱབ་དགོས།

བཙུ་གཉིས་པ། དགེ་འདུན་པ་གང་ཞིག་ནས་དངུལ་སྒྲོར་དང་དངོས་ཆས་  
རྒྱན་འདུགས་ཀྱིས་ཅེད་མི་ཅེ་བ་དང་། གཞན་ཡང་རྒྱན་འགྲུག་བྱས་ཡོད་མེད་ལ་  
མི་སྒྲོས་པར་གོ་དང་བག མ་གྱང་། ཏ་བློ་སོགས་ཚུ་ལ་མིན་ཡོངས་གྲངས་ཀྱི་ཅེད་  
མོའི་རིགས་བྱས་ཡོད་ཆེ་རྒྱན་འདུགས་ལ་དངུལ་རྒྱང་འབྲུལ་དགོས་པ་དང་དེ་མིན་  
གྲང་གསེང་གཉིས་ཀྱི་རིང་གོང་ལྟར་ཕྱག་འཆོལ་དགོས།

བཙུ་གསུམ་པ། ཚུ་ལ་མིན་ནག་ཉེས་ཅན་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་ནག་ཚོང་། དཔེར་  
ན་གསེར་། དངུལ་། རྩ་ལར་། པགས་རིགས་། སྒྲོས་འགྲུར་གྱི་རིགས་སོགས་  
སྒོ་བ་གཉེར་པ་གང་ཞིག་ནས་ནག་ཚོང་བྱས་པ་ར་འབྲོད་བྱང་ཆེ་མ་ཅའི་བརྒྱ་ཆ་  
བཙུ་དང་ཁེ་འབབས་གང་ཡོད་གཞུང་ལ་ཕུལ་ནས་ཉེས་ཆད་སྦྱབ་དགོས་པ་དང་།  
ནག་ཚོང་དེའི་རིགས་གཞན་ནས་འབྱེར་སྒྲ་ལེན་པ་སོགས་བྱས་ཆེ་སྒྲ་འབབས་གཞུང་  
ལ་འབྲུལ་དགོས།

བཙུ་བཞི་པ། དགེ་འདུན་པ་གང་ཞིག་ནས་བྱིམ་པ་སུན་འབྱིན་གྱི་སྦྱོད་  
དན་རིགས་སྦྱི་དང་། ལྷག་པར་བཙུན་མ་དང་སྦྱེས་དམན་རིགས་ལ་ཁ་གསལ་འབྱེད་  
རེས་བྱས་པ་དང་མིག་སྒྲོས་ལ་མི་མཛེས་པ་བྱས་རིགས་ལ་སྐབས་སྦྱར་གྱི་ཆད་  
པ་ནན་པོ་གཅོད་ཀྱི།

བཙུ་ལྔ་པ། དགོན་པའི་ལས་སྡེ་སོགས་འབྲེལ་ཡོད་ནས་བཀའ་འཁྲོལ་

མེད་པར་རང་སྣང་གང་དུ་གྱིས་སྲིད་དོན་གྱི་ཚོགས་སྡེ་ཁག་གི་ནང་ཚོགས་  
འདུར་ཞུགས་པའམ་ཚོགས་མི་བཟོ་བ། སྤྱོད་ཁོངས་སུ་ཞུགས་པ། ཚོགས་  
པའི་ལས་དོན་འགན་ལེན་ཤེད་པ་སོགས་མི་ཚོགས་ འོན་ཀྱང་རང་གཞུང་བཀའ་  
འབྲེལ་ལས་དོན་གང་ཡོད་དང་ཅ་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་ནམས་རང་  
དོན་རང་གཅེས་ཤེད་དགོས།

བཙུ་བྱུག་པ། རྟོན་འགག་དང་གཟན་ཤམ་མ་གྱོན་པར་རྟོན་ཁང་གི་ཕྱི་  
མོགས་སུ་འགྲོ་སྟོན་ཤེད་པ། ཁྲིམ་བསྐྱོད་ཤེད་པ། ཤམ་ཐབས་འོག་གོས་ཐུང་  
གྱོན་པ། གཟན་ཤམ་མདོག་མི་རུང་བ་དམར་ནག་སོགས་དང་རྟོན་ཐུང་གྱོན་པ་  
སོགས་མི་ཚོགས་ འོན་ཀྱང་བལ་པོད་ས་མཆམས་ཀྱིས་མཆོན་ཤེད་ཐབས་མེད་པའི་  
ས་གནས་ཁག་དང་ཨར་ལས་ཀྱིས་གཟན་ཤམ་བཅོག་པར་འགྲོ་གཞིའི་རིགས་ཀྱི་  
ལས་ཀའི་སྐབས་སོགས་སུ་དམིགས་བསལ་ཡོད།

བཙུ་བདུན་པ། ཐབ་རེས་སོགས་གྲ་ཆང་གི་ལས་ཀ་ཁག་ལ་གཡོ་སྤྱོད་  
ཤེད་པ། ཉན་རྩུ་བཏབ་པ། དགོངས་པ་རྩུན་ལུ་ཤེད་པ། དགོངས་ལུས་ཀྱི་  
དུས་ཐོག་རྒྱ་མ་འབྱོར་བ། ཉན་དགོངས་ལུས་ནས་སྤྲོན་ཁང་ལས་གཞན་ཁྲིམ་  
གཞུང་ལ་འབྲུམ་པ་དང་སྒྲིག་བརྟན་ཁང་དང་ཟ་ཁང་སོགས་ཀྱི་ནང་རྟོན་རྟོན་  
ཤེད་པ་སོགས་འཕྲལ་དུ་ཤེས་རྟོགས་ཐུང་བ་དང་དེ་མིན་ཤེས་རྟོགས་ཐུང་  
མཆམས་སུ་འོས་བབས་ཉེས་ཆད་འགེལ་གྱུ།

བཅོ་བརྒྱད་པ། འདི་གའི་དགེ་ཆན་དང་ལས་སྡེ་གང་རུང་ཞིག་ནས་དགེ་  
སྦྱོར་གང་རུང་ཞིག་གིས་བྱས་འཛོལ་དང་དགེ་འདུན་པའི་ནང་བྲིམས་དང་འགལ་

པའི་ཉེས་པ་བྱས་པ་མིག་གིས་མཐོང་བཞིན་དུ་སྤྲོས་བསྐྱུང་བྱས་པ་རྗེས་སུ་ཤེས་  
རྟོགས་བྱུང་མཚམས་གཉིས་ཀ་ལ་ཉེས་ཆད་གཏོང་བྱ།

བཅུ་དགུ་པ། ཉེས་ཆད་ཐུང་ཚགས་ནམས་ཚུལ་བཞིན་སྒྲུབ་དགོས་པའི་  
སྒྲོབ་གསེའི་ལྷན་བྱས་ཀྱང་ངག་བཀོད་དང་ལེན་མ་བྱས་པར་བྱ་ཐབས་ཟད་ཆེ་  
མཐའ་མ་ལས་སྒྲེས་གྲོས་བསྐྱར་གྱིས་ལུས་ཐོག་ཏུ་ཉེས་པ་གཏོང་བྱ།

ཉི་ཤུ་པ། འདི་གའི་ནང་བྲིམས་དང་འགལ་ནས་ཕྱིར་འབྲུད་བྱས་པའི་  
ཉེས་ཅན་ཞིག་ཆོས་སྡེ་འམ་ཆོགས་པ་གཞན་ཞིག་ཏུ་འདྲེན་ཞུགས་ཤེད་ཀྱི་དགག་  
བྱ་མེད་ཅེས་པའི་བྱ་བ་སྒྲོར་གྱི་ཡི་གེ་མི་སྒྲོད་པར་མ་ཟད་བྱས་ཉེས་གང་ཡོད་གསལ་  
བཤད་དང་འབྲེལ་དགག་བྱའི་ཡི་གེ་འབྲུལ་བྱ།

ཉེར་གཅིག་པ། འདི་གའི་ཆོགས་ཁོངས་སུ་ཞུགས་སྐབས་དང་པོར་འདི་  
གའི་ནང་བྲིམས་གང་ཡོད་ལ་བརྟེན་བསྐྱུང་ཤེད་ཀྱི་དང་ཉེས་པ་བྱུང་ཆེ་ནང་བྲིམས་  
བཞིན་ཉེས་ཆད་དང་ལེན་བྱ་བྱུ་དང་གལ་སྲིད་ལུས་ཐོག་གམ་དངུལ་དངོས་  
སོགས་ཀྱི་ཉེས་ཆད་སྒྲུབ་དགོས་པའམ་དུས་ཆོད་རྒྱས་བཅད་ཀྱིས་རང་ཡུལ་དུ་  
ཕྱིར་ལོག་ཤེད་དགོས་པ་སོགས་ལ་ཀར་ཀོར་དང་རྟོག་ཟེང་གང་ཡང་ཤེད་ཀྱི་  
མིན་པའི་ཁས་ལེན་ལག་བྲིས་ཀྱིས་ཡིག་འབྲུར་མའི་གན་བྱ་རེ་དང་ལེན་གྱིས་  
འབྲུལ་དགོས། གན་བྱ་ས་ཡིག་འབྲུར་མ་ཕུལ་རྗེས་འདི་གའི་འགྲིག་ཁོངས་  
སུ་ཞུགས་པ་ལས་གན་བྱ་མ་ཕུལ་བར་འདི་གར་འགྲིག་ཞུགས་ཞུ་མི་ཆོག་གན་  
བྱ་འབྲུལ་མིན་སོ་སོ་ལ་རང་དབང་ཆ་ཚང་ཡོད་པ་ལས་བཅན་བསྐྱུལ་ཤེད་མི་  
ཆོག་པ་བཅས་ལ་གྲོས་མཐུན་གྱི་གྲོས་ཆོད་དུ།

ལས་སྡེ་ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་བྱེད་སྒྲུབ་དཔང་དཔང་།

དང་པོ། ལས་སྡེ་ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་གྲུབ་གཞི་ནི། མཁན་པོ། དཔེ་བྲིད་དང་  
རིག་གནས་དགེ་ཆེན། དགེ་བསྐྱེད། དབུ་མཛད། གྲ་ཆང་གི་ཕུག་མཛོད། གྲ་  
ཆང་གི་གཉེར་པ་བཅས་ལྷན་འཛོམས་ལ་ལས་སྡེ་ལྷན་རྒྱས་ཞེས་ཟེར། ཁོང་རིན་  
པོ་ཆེས་འོག་ནས་གྲ་ཆང་གི་ལས་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཅུས་པའི་ཆེས་མཐོའི་དཔང་  
ཆ་དང་ལྷན་པའི་ལྷན་ཆོགས་ཤིག་ཡིན།

གཉིས་པ། ལྷན་དུ་དབུ་བཞུགས་མཁན་པོ་དང་མཁན་པོ་བཞུགས་མེད་  
ཆེ་དགེ་ཆེན་སོགས་ཆེན་རིམ་ནས་དབུ་བཞུགས་མཛད་ཀྱི། ལྷན་ཆོགས་ནམ་  
དགོས་སྐབས་སོ་སོར་ལྷན་ཆོགས་མཛད་དགོས། ཟླ་རེའི་གཟའ་ཉི་མ་མཐའ་མ་  
དེར་སློབ་གཉེར་པའི་བདེ་དོན་ཆོགས་མི་དང་ལྷན་འཛོམས་གནང་དགོས། ལྷན་  
འཛོམས་ཀྱི་ཆོགས་བདེ་དགེ་བསྐྱེད་ནས་འགན་ལེན་དགོས།

གསུམ་པ། ཀུན་ཀྱི་བྱེད་པ་གྲ་ཆང་གི་འཛིན་སྐྱོང་སྐྱོར་སྐྱོད་དང་དམིགས་  
བསལ་ཉེས་ཆད་རིགས་གཏན་འཁེབས་མཛད་ཀྱི། དམིགས་བསལ་དགོངས་  
ཁུངས་ནས་དགོངས་རིགས་ལ་ཆད་འཛིན། དགོངས་པ་སློང་འོས་མཆིས་མིན་  
ཐག་གཅོད་མཛད་ཀྱི་དང་། ཉེས་ཆད་བྱུང་པའི་ཁུངས་ལ་བདེན་ཏུན་  
དེའི་འབྱེད་གནང་ཀྱི་དང་། ལས་སྡེའི་རིགས་གང་རུང་ཞིག་ནས་བྱས་ཉེས་ལག་  
ཐོགས་བྱུང་ཆེ་ཉེས་ཆད་ཀྱི་འཆར་གཞི་བཀོད་ནས་ཁོང་རིན་པོ་ཆེ་ལ་འབུལ་ཀྱི།

བཞི་པ། ལས་དོན་རྒྱུ་རྐྱེན་རིགས་ལས་སྡེས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཆོག་པ་  
དང་འཆར་གཞི་གསར་འགོད་དང་ལས་དོན་གལ་ཆེའི་རིགས་ཀྱི་ཐག་གཅོད་བྱེད་



དགོས་རིགས་ལ་འཆར་གཞི་འགོད་འབྲུལ་དང་འབྲེལ་ཁོང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་མཐའ་  
མའི་ཐག་གཅོད་གང་གནང་ལ་བརྩི་བཀུར་ཞུ་དགོས།

ཨྲ་པ། ལས་སྡེ་ལྷན་རྒྱས་སྐབས་ལས་སྡེ་ཡི་ངོ་ཡོད་གྲངས་ཆད་ཀྱི་ཕྱེད་  
ཀ་ལྷན་འཛོམས་དགོས་པ་དང་ཕྱེད་ཀ་མ་འཛོམས་ཆེ་ཐག་གཅོད་ཕྱེད་མི་ཆོག་  
དོན་གནད་གང་ཡང་རུང་བར་གྲོས་མཐུན་མ་བྱུང་ཆེ་མཐའ་མ་ཁོང་རིན་པོ་ཆེས་  
ཐག་གཅོད་གང་གནང་ལ་བརྩི་བཀུར་ཞུ་རྒྱ།

### དགེ་གན་གྱི་ཕྱེད་སྟོ།

དང་པོ། སློབ་མའི་ཤེས་ཡོན་དང་ཀུན་སྨྱོད་ཡར་རྒྱས་སུ་འགོ་ཐབས་གཙོར་  
བཟུང་ཐོག་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ཀུན་སྨྱོད་གཙང་ཞིང་ཕྱི་ནང་ཀུན་དུ་དང་བ་  
འདྲན་པ་ཞིག་ཡོང་ཐབས་སུ་ཚུལ་མཐུན་ཞི་དག་གི་ཐབས་ཤེས་ཇི་ལྟར་མང་ད་  
དགོས་ཀྱང་མང་ད་ཆོག་པའི་རང་དབང་ཡོད།

གཉིས་པ། སློབ་མའི་ཀུན་སྨྱོད་ཡར་རྒྱས་འགོ་ཐབས་སུ་དགེ་སློབ་  
གཉིས་རྒྱན་དུ་འདྲིས་གཤིབ་ཕྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ་ནའང་དོན་མེད་གཏམ་འཆལ་  
ཤོད་རེས་དང་ཅེད་འཛོལ་བཀ་ཡངས། ལས་ཤག་དུ་དོན་མེད་འདུ་འཛོམས་  
ཕྱེད་པ་དང་མི་འགའ་ཤས་ཟུར་ཁྲིད་ཀྱིས་སྤྱོད་གཏོང་བ་སོགས་མིག་ལམ་  
དུ་མི་མངོས་པའི་རིགས་ཕྱེད་མི་ཆོག་ ལས་ཤག་དུ་འབྲུལ་བ་གཞན་འཛོག་  
དགོས་ཆེ་གྲ་ཚང་གི་ཀན་བདག་དང་ཁང་གཉེར་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་དགོས་  
པ་ལས་རང་འཆམས་ཀྱིས་འཛོག་མི་ཆོག་

གསུམ་པ། ལུང་ཚན་དང་དགོན་སྡེ་སློབ་མ་དང་འཛོན་གྲ་སོགས་རིས་

སུ་བཅད་པ་དང་དབྱེན་སྦྱོར་དུ་འགྲོ་གཞིའི་འཆལ་གདམ་བདེན་རྩུན་བརྟུན་  
བསྒྲུགས་མི་ཆོག་པར་མ་ཟད་རྩུན་དུ་མཐུན་ལམ་ཡོང་ཆེད་འགན་བཞེས་ཀྱི་  
ཤུགས་བསྩོན་རྒྱལ་དགོས།

བཞི་པ། གལ་སྲིད་དགེ་ཆེན་གང་ཞིག་ནས་དགེ་འདུན་པའི་ནང་ཁྲིམས་  
དང་འགལ་བ་བྱས་འཛོལ་གྱི་ཉེས་པ་བསགས་ཡོད་ཆེ་ཉེས་ཆད་སྒྲོར་ལས་སྒྲེས་  
འཆར་གཞི་འབྲལ་རྒྱ་དང་། ཉེས་ཆད་གང་གནང་དང་ལེན་བྱེད་དགོས།

ལྔ་པ། དགེ་ཆེན་ཞིག་ནས་སློབ་ཐུན་མང་པོ་འཕེལ་ཉིན་གངས་མང་པོར་  
དགོངས་པ་ཞུ་དགོས་ཆེ་ཁོང་རིན་པོ་ཆེར་སྟན་སེང་བཀའ་འབྲོལ་ཞུ་དགོས་པ་  
ལས་རང་བསམ་གྱིས་སློབ་ཐུན་སྟོང་པར་འཛོག་མི་ཆོག།

དྲུག་པ། གལ་སྲིད་སློབ་ཐུན་རེ་བྱུང་ལ་ཕེབས་མ་ཐུབ་ཆེད་དགེ་ཆེན་གཞན་དང་  
གོ་བསྟར་གྱིས་དགེ་ཆེན་གཞན་ལ་དུས་ཚོད་སྟོང་པ་ཡོད་ཆེད་ལ་ཆབ་བྱེད་དུ་འཇུག་  
རྒྱ་དང་གལ་སྲིད་སློབ་ཐུན་སྟོང་པ་གཞན་ལ་མེད་ཆེད་འཛོལ་གྲུ་ཆེན་གྱི་སློབ་མ་ལེགས་  
གསུམ་ནས་དགེ་ཆེན་གྱི་ཆབ་གཏོང་ཐབས་སུ་དགེ་ཆེན་གཞན་དང་གྲུ་ཆོང་གི་དགེ་བརྒྱུལ་  
བཅས་ལ་གོ་བསྟར་གནང་དགོས།

བདུན་པ། སློབ་ཚན་རྣམས་སློབ་དུས་ཆ་བགོས་བྱས་པའི་དུས་ཚོད་ནང་  
སློབ་ཚན་རྩོགས་གང་ཐུབ་མཇུག་དགོས། སློབ་ཚན་རྣམས་འཆར་གཞིའི་སྟོན་  
ལ་གྲུབ་ཆེ་འབྲེལ་ཡོད་སློབ་ཚན་ནས་གལ་ཆེ་བ་འགའ་རེ་སློབ་བྲིད་གནང་དགོས་  
པ་ལས་སློབ་ཚན་རྩོགས་པ་ལ་ཆ་འཛོག་གིས་དུས་ཚོད་སྟོང་པར་འཛོག་མི་ཆོག།

བརྒྱད་པ། རྒྱལ་ས་ཤོག་དང་དྲི་བ་སོགས་དགེ་ཆེན་གང་རུང་ནས་སྦྱིར་

བསྐྱར་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བ་དང་སློབ་ཡུག་ནང་ཁྲལ་དེའི་སྐྱོར་  
གྱིས་ཆོས་ལ་དཔེ་འབྱུང་བྱས་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་ཆེ་གོང་ལྟར་ཉེས་ཆད་སྐྱབ་དགོས།

### གྲ་ཚང་དགེ་བསྐྱལ་གྱི་བྱེད་སྒོ།

དང་པོ། གྲ་ཚང་དང་སློབ་གྲུབ་སྐྱིག་ལམ་ཡོངས་རྫོགས་དང་བྲིམས་གང་  
ཡོད་ལག་ལེན་བསྟར་ནས་ཉེས་ཅན་ཡངས་པོར་མི་འགོ་བ་དང་རང་བློ་མི་བྱེད་  
པའི་གཙུག་བྱེད་དགོས།

གཉིས་པ། ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་མེད་པར་བྱང་པོའི་སློན་ནས་སྐྱིག་བྲིམས་  
ཚུལ་བཞིན་གཞོན་པ་ལས། ཉེས་ཅན་སྐྱབ་སྐྱང་ཆེད་གཉེར་བྱས་པ་དང་བྱང་  
བདེན་མེད་པའི་ཉེས་ཆད་ཆེད་གཉེར་འགེལ་བ་སོགས་ར་འཕྲོད་བྱུང་མཚམས་  
སུ་ཉེས་ཆད་དེ་ཉིད་དགེ་བསྐྱལ་རང་ཉིད་ནས་སྐྱབ་དགོས།

གསུམ་པ། ཆོགས་བདུས་བོག་ལ་གཏོང་གི་ཡོད་མེད་དང་དུས་བོག་  
དུ་ཆོགས་འཛོམས་ཡོད་མེད་གངས་གཤེར་དང་། དགོངས་ཁུས་ཡོད་མེད་དང་  
དགོངས་པ་སྤྲོད་འོས་མཆིས་མིན་སྤངས་འཛིན་བྱ་རྒྱ། ལམ་ཆེན་དང་ཁྲིམ་གཞུང་  
སོགས་སུ་ཚུལ་མིན་བྱ་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་སོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས།

བཞི་པ། རྒྱལ་དུ་གྲ་ཚང་འཆོགས་པའི་སྐབས་སུ་དགེ་བསྐྱལ་གྱི་བྱེད་  
སྒོ་གང་ཡོད་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ལན་བདུན་གཏོང་རྒྱ་སོགས་ཆད་ལུས་མེད་  
པའི་ལས་འགན་འབྲེར་དགོས།

ལྔ་པ། ཐབ་རེས་དང་གཞུང་ལས་སོགས་ལ་རི་བཞིན་འགོ་གི་ཡོད་  
མེད་དང་འཛིན་གྲ་ཤག་སོགས་ལ་ཚུལ་མཐུན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད། གཙང་

སྤྱ་བྱས་ཡོད་མེད་སོགས་ལ་བདག་ཞིབ་ཀྱིས་གཙང་སྤྱ་འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་པོ་  
ཡོང་ཐབས་ལ་འབད་དགོས།

### གྲ་ཚང་དབུ་མཇད་ཀྱི་བྱེད་སྒོ།

དང་པོ། དབུ་མཇད་ཆན་གཞོན་གཉིས་དགོས་གིང་། དབུ་མཇད་ཆན་  
པས་རྒྱན་དུ་ཞལ་འདོན་གྱི་འགན་གཙོ་བོར་ལེན་དགོས་པ་དང་དབུ་མཇད་ཆན་  
པ་མེད་ཆེ་གཞོན་པས་འགན་ལེན་དགོས། ཆོགས་ནམ་ཡོད་སྐབས་སྐད་སྒྲ་པ་  
དང་འདོན་བཟང་བ་གྲལ་བསྐྱེགས་ཀྱིས་ཞལ་འདོན་འཁོད་སྟོམས་པ་སྤྱ་མ་གོང་  
མའི་ཕྱག་ལེན་དང་མཐུན་པ་དང་བ་འདྲེན་པ་ཞིག་ཡོང་ཐབས་བྱེད་དགོས།

གཉིས་པ། དགོས་གལ་ཆེ་བའི་ཞལ་འདོན་དབྱངས་ཆགས་དང་ཏྲ་སྒྲིང་  
བྱེད་རྒྱ། གསར་བུ་པ་ནམས་ནས་གལ་ཆེ་བའི་ཞལ་འདོན་སྒྲོ་འཛིན་ངེས་པར་དགོས་  
རིགས་ནམས་སྒྲོ་འཛིན་བྱས་ཡོད་མེད་བདེ་འདེད་གཏོང་རྒྱུའི་འགན་ལེན་དགོས།

གསུམ་པ། རྒྱན་དུ་མཆོད་བཤམས་དང་གཏོར་མའི་བཅའ་བཟེ་བྱེད་དགོས་  
ཀྱི་འགན་བཀོད་གཏོང་རྒྱ་དང་ཆོ་གའི་གཞུང་དང་མཐོང་བ་བརྒྱད་པའི་ཕྱག་བཞེས་  
ངོས་གཙང་ཐོག་སྤྱིན་བདག་གི་དད་ཇས་ཚུད་ཟོས་སུ་མི་འགྲོ་བ་བྱེད་དགོས།

བཞི་པ། ཆོགས་སྤྱ་བྱེད་དུས་ཆོད་དང་ཆོགས་བདའི་དུས་ཆོད་བཅས་  
མཁན་པོ་དང་དགེ་བསྐྱལ་ལ་གོ་བསྐྱར་གནང་དགོས་པ་དང་ཇ་ཐུག་སོགས་གཏོང་  
ཆོད་གཉེར་པ་ལ་གོ་བསྐྱར་གྱིས་སྟོན་བདེ་གནང་དགོས།

ལྔ་པ། གྲ་ཚང་ལ་བཅོལ་བའི་ཞབས་བདེན་ནམས་ཀྱི་སྤྱབ་ཐོ་ཁམས་དྲངས་  
ཉར་རྒྱ་དང་། ཞབས་རིམ་ནམས་དུས་ཆོད་གྲུང་བསྐྱེགས་ཀྱིས་ཞབས་རིམ་དག་

འདོན་ཆད་ལྷག་མེད་པའི་འཆར་འགོད་ཀྱིས་ཡོངས་ཇོགས་སྒྲུབ་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།

**གྲ་ཚང་གི་ཕྱག་མཛོད་ཀྱི་བྱེད་སྒྲུབ།**

དང་པོ། ཀེརྟེའི་བྱེས་པ་གྲ་ཚང་གི་འགྲོ་སྤང་ཡོངས་ཇོགས་ཀྱི་འགན་ལེན་  
ཐུབ་ཐབས་ལ་འབད་རྒྱ་དང་། ལྷག་པར་གྲ་ཚང་གི་རྒྱན་གྱི་འཆོ་བ་ནར་གཏོང་  
ཐུབ་པའི་ལས་འགན་གཙོ་བོར་ལེན་དགོས། རིམ་བཞིན་ཡར་རྒྱས་བྱུང་ཆེ་གྲ་  
ཚང་གི་འཆོ་གོས་གནས་མལ་བཞི་དང་སྒྲན་བཅོས་འཕྲོད་བསྟེན། སྒྲོབ་སྒྲོང་གི་  
ཆ་རྒྱུན་གང་དགོས་ཀྱི་འགྲོ་སྤང་གཏོང་ཐུབ་ཐབས་ལ་སྒོ་གང་ས་ནས་འབད་རྒྱ།

གཉིས་པ། གྲ་ཚང་གི་སྤྱི་ཚུ་རྫས་ཡོང་སྤང་གང་ཡོད་ཀྱི་ཅིས་ཁྲ་ཁམས་དྲངས་  
ཉར་དགོས་པ་དང་། ལོ་འཁོར་ཅིས་ཞིབ་རེ་ངེས་པར་བྱས་ཏེ་ལས་རྩིས་འབྲུལ་དགོས།

གསུམ་པ། གྲ་ཚང་གི་དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་འབྱུང་ཐབས་རྒྱས་ཤུགས་  
གང་ཡོད་རྩ་ལ་འདོན་བྱེད་དགོས་ནའང་ལོག་འཆོས་མ་བསྒྲད་པ་གཙོར་བཟུང་  
ཐོག་སྤྲིག་དང་མ་འདྲེས་པ་དགོས། ཡོངས་གྲགས་མཚན་གས་ལ་འགྲོ་བའི་ནག་  
ཚོང་རིགས་གཏན་ནས་བྱེད་མི་ཆོག།

བཞི་པ། གྲ་ཚང་གི་རྒྱན་གྱི་འཆོ་བའི་ཐད་ལྷ་བ་གསུམ་རེའི་མཚམས་  
ནས་གཉེར་པ་དང་གྲོས་བསྟུར་གྱིས་ལེགས་བཅོས་ཡོང་ཐབས་ལ་འབད་དགོས།

ལྔ་པ། ཕྱག་མཛོད་བཞེ་ལེན་སྐབས་ལས་སྡེ་ལྷན་རྒྱས་སར་ཅིས་རྒྱག་  
ཁམས་དྲངས་དགོས་པར་མ་ཟད་ལྷག་ཆད་གང་བྱུང་གི་འགན་དེ་ཕྱག་མཛོད་  
ནས་ལེན་དགོས།

## གྲ་ཚང་གཉེར་པའི་བྱེད་སྒྲོལ་དང་ལས་འགན།

དང་པོ། རྒྱུན་གྱི་བཞེས་ལག་ངོས་གཙང་དང་བཅུད་ལྡན། ལུས་ཁམས་  
ལ་མི་གཞིད་པ་དང་རྒྱུན་གྲོན་གང་མཆུང་བྱེད་རྒྱུ་བཅས་ལས་འགན་གཙའི་བོ་ཡིན།

གཉིས་པ། མ་བྱན་དང་ཐབ་རེས་སོགས་གཉེར་པའི་ངག་བཀོད་འོག་གནས་  
དགོས་པར་མ་ཟད་གཉེར་པའི་བཀོད་ཁྲབ་གཏོང་ཐུབ་པ་དགོས། སོ་སོའི་ལས་  
བགོས་བཞིན་འཇུས་ཚང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ལྟ་རྟོག་ནན་པོ་བྱེད་དགོས།

གསུམ་པ། བཞེས་ལག་གཙང་སྒྲ་ལྡན་པ། རྒྱུ་ཆ་རུལ་བ་དང་རྙིང་སྤང་  
མ་ཡིན་པ། མ་འཆོས་པ་དང་ཆོག་པ་མ་ཡིན་པ། སྔོད་ཆས་བཅོག་པ་མ་ཡིན་  
པ་དེ་ཐབ་ཚང་ཕྱི་ནང་གཙང་མ་བཟོ་བ། ཁ་དྲིས་དང་བང་ཁེབས་རྒྱག་དགོས་  
པ་དེ་ལག་པ་རྒྱུན་དུ་འབྱུང་དགོས་པ་སོགས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ལྡན་པ་དགོས།

བཞི་པ། རྒྱུ་ཆ་སྐྱམ་ཚྲོན་གང་ཡིན་ཀྱང་རུང་ཉིན་རེའི་མི་གངས་ལ་ཆ་  
བགོས་ཀྱིས་ཆད་འཇལ་ནས་སྔོད་པ་ལས་ཉོབ་ཆད་བྱས་ནས་རྒྱུ་ཆ་སྔོད་ལེན་མི་  
ཆོག་སྔོབ་གཉེར་པ་སུ་ཡིན་ཀྱང་རུང་རིན་མེད་དུ་ཟས་ཆས་སྐྱམ་ཚྲོན་རིགས་  
སྔོད་ལེན་བྱས་མི་ཆོག་གལ་སྲིད་དེ་རིགས་སྔོད་པ་གེས་རྟོགས་བྱུང་ན་སྔོད་  
མཁན་དེས་རིན་འབབས་ཆ་ཆད་འཇལ་དགོས། འོན་ཀྱང་ནད་པ་དམིགས་བསལ་  
ཅན་རེ་ཟུང་ལ་སྔོད་དགོས་མིན་ལས་སྟེས་ཐག་གཅོད་གནང་དགོས།

ལྔ་པ། རྒྱུན་གྱི་བཞེས་ལག་གི་རྒྱུ་ཆ་སྐྱམ་ཚྲོན་གང་དགོས་གསོག་འཛོག་  
འདང་ངེས་ག་སྒྲིག་བྱེད་དགོས། གཞན་ཡང་སྦྱིན་བདག་ཟུར་བའི་ཇ་ཐུག་  
སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆས། ལོ་སར་དང་སྔོ་སྦྱིད་གཏོང་སྐབས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆས། གྲ་ཚང་

གཞུང་གི་དམིག་བསལ་སྤྱི་མཐོན་གྱི་ཟས་ཆས་དགོས་རིགས་དང་ཞབས་བཞན་  
སྐབས་ཀྱི་རྒྱ་ཆས་དགོས་རིགས་སོགས་ག་སྒྲིག་འཁུས་ཚང་དགོས་པ་དང་ཁོངས་  
སོ་སོར་ཕྱིས་ཁྲ་ཁམས་དྲངས་སྟོང་དགོས། རྒྱ་ཆ་སྐམ་ཚོན་ནམས་འབྲུ་དང་  
ཅི་ཅི། བཟན་སོགས་ཀྱིས་གནོད་པ་ཡོད་མེད་ལྟོག་དང་འཕྲོ་བཟག་དུ་མི་  
འགོ་བའི་འགན་ལེན་དགོས།

དུག་པ། ཟླ་རེ་རྫོགས་མཆམས་ཕྱིས་ཞིབ་ཀྱིས་འཚོ་དོད་ལེན་དགོས་  
རིགས་ལ་ཕྱིས་ཁྲ་ཁམས་དྲངས་དང་འབྲེལ་ཆད་ལུས་མེད་པ་ལེན་དགོས། ཟླ་  
གསུམ་རྒྱགས་སྟོང་མཆམས་སུ་ཕྱག་མཛོད་དང་གཉེར་པ་ལྟན་རྒྱས་ནས་ཕྱིས་  
ཞིབ་རེ་བྱས་ཏེ་ལས་སྡོམ་འབྲལ་དགོས། ལོ་འཁོར་ཕྱིས་ཞིབ་ཆེན་མོ་རེ་ལས་  
སྡེ་དང་ལྟན་དུ་བྱེད་དགོས།

བདུན་པ། ཟླ་གསུམ་ཕྱིས་རྒྱག་སྐབས་ཕྱག་མཛོད་དང་ལྟན་དུ་བྱེད་སྒོའི་  
སྐོར་གོ་བསྐྱར་བྱས་ཏེ་ལེགས་སྦྲེལ་ཉེས་འགོག་གིས་ཐབས་ལམ་འཛོལ་དགོས།

**ཐབ་རེས་ཀྱི་ལས་འགན།**

དང་པོ། དགེ་ཆན་ཟླ་སྟུལ། ལོ་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་ལྷ་ཡན་ལོན་པ་དང་། དབང་  
པོ་སྟོན་ཅན། ཏུས་ཡིན་ཟླ་བ་གཉིས་ལྷག་མི་བཟུང་མཁན་དང་ནད་པ། ཆོས་  
བྱུང་དང་ལྟ་བྲིས་པ་སོགས་ལས་ཀ་ཡོད་པའི་སྐབས་དང་དགེ་བསྐྱལ་དང་དབུ་མཛོད་  
ཕྱག་མཛོད་བཅས་ལ་དམིགས་བསལ་ལས་དེ་མིན་མིང་གཞུང་བཞིན་སྟོབ་གཉེར་  
པ་ཀུན་ནས་ཐབ་རེས་དང་གཞུང་ལས་ཀུན་ལ་འགོ་དགོས།

གཉིས་པ། ལྟན་དུ་མ་བྱན་གྱི་ལས་རོགས་དྲུང་ཐག་བྱེད་དགོས་པ་དང་

བཞེས་ལག་རྒྱུ་གཙང་བ་དང་། གང་མོར་མི་འགྱུར་བ། གཙང་སྒྲ་དང་ལྷན་  
པར་ཁ་དགེས་དང་བར་ཁེབས་ཀྱིས་སྒྲུ། ལག་པ་འབྲུ་སྒྲུ། རྫོང་ཆས་དང་བཞེས་  
ལག་འཁོམས་པ་སོགས་མཐོང་སྒྲུང་ལ་མི་མཛེས་པ་དང་ཆོགས་ངན་གསོག་སའི་  
གཞིར་མི་འགྲོ་བར་འབད་དགོས།

གསུམ་པ། ཐབ་ཚང་སྤྱི་ནང་ལ་གཙང་སྒྲ་དང་གད་སྤྱིས། གསང་སྤྱིད་  
གཙང་མ་བཟོ་སྒྲུ། གད་དར་བྱེད་སྒྲུ་དང་། རྒྱན་དུ་ནད་འབྲུ་འདྲ་མིན་མི་ཡོང་  
བའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་པ་དང་རྒྱན་དུ་མ་བྱུན་དང་གཉེར་པའི་ངག་བཀོད་དང་  
ལེན་བྱེད་དགོས།

བཞི་པ། ནད་རྩས་བཏབ་ནས་ཐབ་རེས་ལ་འཛེམས་པ་དང་། ཐབ་རེས་  
ཀྱི་ལས་འགན་མ་སྦྱབ་པར་རྫོང་རྫོང་བྱེད་པ། ཁྲིམ་གཞུང་དུ་འབྲུམ་པ་སོགས་  
ཤེས་རྟོགས་བྱུང་མཆོམས་ཉེས་པ་སྦྱབ་དགོས།

### སྦྱོར་གཉེར་པའི་བྱེད་སྒྲུ།

དང་པོ། རྒྱན་དུ་བསྐྱལ་ཕྱིན་བྱེད་མི་ཡོད་མེད་ལ་མ་རྫོས་པར་སྤྱིག་རང་  
ཁུར་དང་རྫོམ་པ་རང་སྤྱང་གིས་ནང་ཁུལ་མཐུན་ལམ་དང་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་  
གྱི་ཡོན་ཏན་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཐབས་སུ་འབད་དགོས།

གཉིས་པ། རྒྱན་དུ་ཆུན་གཞོན་བཅི་བཀྱར་བྱེད་པ་དང་། དགེ་ཆུན་དང་  
གྲ་ཚང་གི་དགེ་བསྐྱལ། འཛིན་གྲུའི་ཆུན་བདག་བཅས་ཀྱི་འབྲིག་མཐུན་ངག་  
བཀོད་གང་གནང་ཐམས་ཅད་དང་ལེན་བྱེད་དགོས་པར་མ་ཟད་གལ་སྲིད་ཉེས་  
ཆད་ཕོག་ཆོད་དང་ལེན་བྱེད་དགོས།



གསུམ་པ། ལྷན་དུ་སློབ་བྱུན་ཆད་མི་དགོས་པའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་  
ཤིང་། གལ་སྲིད་དགོངས་པ་ཞུས་ཆེ་ལས་དོན་དང་འགྲོ་ཡུལ་གསལ་པོར་  
འཁོད་པའི་དགོངས་ཤོག་ཐོག་འཛིན་གྱི་དགོ་བདག་དང་སློབ་བྱུན་དགོ་ཅན།  
དགོ་བསྐྱལ་བཅས་ཀྱི་ལག་རྟགས་རིམ་འཁོད་ཀྱིས་དགོངས་པ་ཞུ་དགོས་པ་  
ལས་དགོངས་ཞུའི་ནང་དོན་མ་འཁོད་པ་དང་དགོངས་ཞུ་རྗེས་སུ་སྤྲད་པ་བཅས་  
ལ་ཙུ་ཆད་དུ་བཅི་རྒྱ། འོན་ཀྱང་དགོངས་པ་ཞུས་ཆད་ལ་དགོངས་པ་གནང་  
དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད།

བཞི་པ། ཇ་དྲག་གི་གནས་སྐབས་མ་གཏོགས་དགོངས་ཞུས་ཀྱི་དུས་ཚོད་  
ཞོགས་པ་ཚུ་ཚོད་དགུ་པ་ནས་དགོང་མོའི་ཚུ་ཚོད་བདུན་པའི་བར་ཡིན་ནའང་ཕ་ཡུལ་  
གཅིག་པ་བསུ་བསྐྱེལ་སྐབས་ལྟ་བུ་ལ་དམིགས་བསལ་དགོངས་པ་སྤྲད་ཆོག

ལྔ་པ། འཛིན་གྱི་ནང་དུས་ཐོག་མ་འབྱོར་བ་དང་དགོངས་ཞུས་ཀྱི་དུས་  
ཐོག་མ་འབྱོར་བ། དགོངས་པ་རྩལ་ཞུས་བྱས་པ། དགོངས་པ་མ་ཞུས་པར་  
རང་འཆོམས་ཀྱིས་ཕྱིར་བསྐྱོད་བྱས་པ་བཅས་ནམ་ཞིག་ཤེས་ཏོགས་བྱང་མཆོམས་  
སུ་ཉེས་པ་སྐྱབ་དགོས།

དྲུག་པ། གཞུང་འབྲེལ་དང་དམིགས་བསལ་ཅན་ནམས་མུད་དགོངས་ཞུས་  
འདྲ་མིན་སྒྲིམ་ཆེ་གསུམ་རྒྱལ་སློད་ེ་ེའི་བར་སློབ་བྱུན་བཞི་བརྒྱུད་དགོངས་  
པ་ཞུ་ཆོག་པ་དང་དགོངས་ཞུ་བཞི་བརྒྱུད་གོང་ལ་གྲངས་འཕར་ཆེ་སློབ་བྱུན་གཉིས་  
ེ་ལ་རྒྱལ་སློད་ཀྱི་ཙུ་འཁོར་བརྒྱ་ཆ་ནས་བརྒྱ་ཆ་ེ་ེ་གཅིག་ཆ་བྱེད་རྒྱ། ཙུ་  
ཆད་དགོངས་ཞུ་ེ་ལ་བརྒྱ་ཆ་ེ་ེ་གཅིད་རྒྱ།

བདུན་པ། ལྷན་ཁང་དུ་ཉལ་དགོས་པ་དང་དེ་མིན་འཛིན་གྱར་ཡོང་མི་ཐུབ་  
པའི་ནད་པ་རྩ་དྲག་ཅན་རྣམས་ལ་དམིགས་བསལ་དགོངས་པ་ཞུ་ཆོག འོན་ཀྱང་  
དམིགས་བསལ་དགོངས་ཞུ་སྟེན་ཆོག་མིན་ལས་སྡེ་ལྷན་འཛོམས་ཀྱིས་གངས་འཛོར་  
སྐབས་སེ་སེར་གཏན་འཁེབས་ཐག་གཅོད་མངོན་གྱུ།

བརྒྱད་པ། སློབ་གཉེར་པ་སུ་ཡིན་རུང་ཀཱིིའི་ཤེས་པ་གྲ་ཆང་གི་སྒྲིག་  
ལམ་ཚུལ་བཞིན་འཁུར་དགོས། གལ་སྲིད་སྒྲིག་འགལ་ཉེས་ཆད་ཤུང་ཆེ་ཚུལ་  
བཞིན་སྐབ་དགོས།

ཀཱིིའི་ཤེས་པ་གྲ་ཆང་གི་ཆེས་མཐོའི་ཤོད་ཀྱི་རིག་གནས་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་བདེ་  
དོན་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་ཕྱེད་སྟོ།

དང་པོ། བདེ་དོན་ལྷན་ཆོགས་ནི་སློབ་གཉེར་པ་མང་ཆོགས་ཀྱི་རང་དབང་  
གི་འོས་བསྐྱུ་གྲུབ་འབྲས་མཐོ་ཤོས་གསུམ་དང་པོ་ལ་ཆོགས་གཙོ། གཉིས་པ་  
དེ་དྲུང་ཡིག་གསུམ་པ་དེ་དངུལ་གཉེར་བཅས་ད་ལྟའི་ཆར་ཆོགས་མི་གསུམ་  
ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་རེད།

གཉིས་པ། སློབ་གཉེར་པའི་བདེ་སྤྱད་དང་བསམ་ཚུལ་སོགས་ལས་ཕྱེད་  
གོང་རིམ་ནས་མ་ཉོགས་པ་རྣམས་གསལ་བཤད་སྟན་སེང་འབྲུལ་གྱུ་དང་། གོང་  
རིམ་གྱི་དགོངས་ཚུལ་དང་ཕྱེད་ཕྱོགས་ལ་ལོག་ཉོག་གང་ཡོད་གསལ་བཤད་དང་  
འབྲེལ་སྦྱ་སྟོམས་དང་འབྲེལ་ལམ་གྱི་ཟམ་པ་ལྟ་བུ་གནང་དགོས།

གསུམ་པ། སློབ་གཉེར་པའི་བདེ་སྤྱད་ལ་ལྟ་ཉོག་སློབ་སྦྱོང་གི་ཆ་རྒྱུན།  
སློབ་སྦྱོང་ཕྱེད་ཕྱོགས་ལོགས་བཅོས། ཤེས་ཡོན་གོང་འཕེལ་འགྲོ་ཐབས། གཙང་

སྤྲོད་པ་མཆོད་པ་འཕྲོད་བཞེན་དུས་ལས་མི་ཡོད་པ་དང་སྟོད་ཡང་མི་འགྲོ་བའི་  
ཐབས་དང་། ཚུལ་མེན་བྱ་སྟོད་སྤྲོད་པ་ཐེར་འདོན་གྱིས་གྲུ་ཚང་གི་འབྲིག་  
ལམ་ཚུལ་བཞིན་གནང་ཐབས་བཅས་ལ་འབད་རྒྱ་བཅས་ལས་འགན་གཙོ་བོ་ཡིན།

### སྤྱི་ཁབ་པོད་སྟོད་བྱེད་སྤངས་ཀྱི་འབྲིག་ལམ།

དང་པོ། སྤྱི་ཁབ་འདིར་སློབ་གཉེར་པ་ཁེ་གཙང་དང་གི་རྟེན་དགོན་ཁག་ནས་  
བྱེས་འཕྲོར་རྒྱུན་བཞུགས་ཁོ་ནའི་ཆེད་ཡིན། འོན་ཀྱང་བཞུགས་སའི་མ་འདང་ཆེ་  
བྱ་ཐབས་མེད། ཟླ་དྲུག་རེའི་མཆོམས་སྤྱད་པ་གདན་སྤྱོད་རྒྱུ་དང་གདན་  
སྤྱོད་པ་དུ་ཐོབ་ན་དེར་སྟོད་རྒྱུ་མ་གཏོགས་གཞན་དང་བསྟོད་ས་བརྗེ་མི་ཆོག།

གཉིས་པ། སྤྱི་ཁབ་འདིའི་ནང་སྤྱོད་ཉེ་སོགས་མི་ནག་རིགས་མཆོན་སྟོད་  
བྱེད་མི་ཆོག གལ་སྲིད་དེ་འདྲ་ཡོད་ཆེ་སྟེར་བཅོ་ལྗེའི་ཉེས་ཆད་འབུལ་དགོས།  
ཆོགས་སྟེ་གཞན་དུ་ཡོད་པའི་གི་རྟེན་གྲུ་པ་ཡིན་ནའང་གྲུ་ཆས་ཆད་ལྡན་མི་གྲོན་  
པ་དང་སྤྱི་ལུགས་ཆད་ལྡན་མེད་ཆེ་འདི་གར་བསྟེན་མི་ཆོག།

གསུམ་པ། གི་རྟེན་དགོན་ཁག་ནས་གསར་འཕྲོར་གང་ཞིག་གཏན་སྟོད་  
མི་བྱེད་པ་ཆོས་ཟླ་བ་གཉིས་ནས་སྟོད་དང་ཐབ་རེས་སོགས་སྤྱི་མཚུངས་བཞིན་  
བྱེད་དགོས། རྒྱ་གར་ནང་ཕྱོགས་གཞན་དུ་ཡོད་པའི་གི་རྟེན་གྲུ་པ་ཆོས་ཉིན་བདུན་  
ནས་སྟོད་ཆེའི་རིང་སྟོད་དང་འབུལ་དགོས། ཟླ་བ་གཅིག་ནས་ཐབ་རེས་སོགས་  
གྲུ་ཚང་གི་འབྲིག་སྤྱི་མཚུངས་བཞིན་བྱེད་དགོས། སྟོན་འཕྲོར་གི་རྟེན་གྲུ་པ་  
ཆོས་སྟོད་དང་ཆ་ཚང་འབུལ་དགོས་རྒྱུ་དང་གདན་སྤྱོད་པ་ཡོད་ཆེ་འབུལ་རྒྱ།



༡༡། འཕགས་ཡུལ་གི་རི་བྱེས་པ་གྲ་ཚང་གི་  
བཅའ་ཡིག་མི་ཆེ་འི་མདུན་ལམ་གསལ་  
བར་སྟོན་པའི་སྟོན་མེ་ཞེས་  
བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

མཇད་པ་པོ།

ཡུལ་ས་རྒྱ་གར་གི་རི་མོ་ཆེ་སྟོན་བཅའ་བཞུན་འཛིན།

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༠༩ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༡༡



༡༡༥༥ མེ་ལོ་ཉེས་སྒྲིང་ལྷག་གི་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྷན་པའི་བོད་ཆོས་ལྷན་  
 ཀྱི་ཞིང་ཁམས་འདིར། སྡོན་ཤོན་ཆོས་རྒྱལ། ལོ་པཎ་སོགས་བརྟན་པ་འཛིན་  
 པའི་སྐྱེས་བུ་རྒྱལ་སྤུས་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་  
 པའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་དར་སྤེལ། རྒྱན་འཛིན་གནང་བའི་ཐུགས་རྗེས། མེ་  
 ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་མང་པོའི་རིང་བོད་མི་རྣམས་ནང་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྐྱིད་དང་རང་དབང་  
 ལ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་བཞིན་པར་གནས་པ་དེ་ལྟར་ཡང་། རྒྱག་ཕྱོགས་ལྷ་ལྷོའི་དཔུང་  
 ཆོགས་བོད་སར་ལྷགས་ཏེ་བརྟན་པ་དེ་འཛིན། བོད་མི་སྐྱ་སེར་ཆུན་གཞོན་བར་  
 གསུམ། ཐ་ན་བྱ་དང་རི་དྲགས་ཀྱིས་མཆོན་པའི་བོད་ཀྱི་སྡོད་བཅུད་ཁོར་ཡུག་  
 དང་བཅས་པར་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་རྩལ་སྤྱོད་ཀྱིས་ཉམས་ཉེས་ཆབས་ཆེན་  
 བཏང་སྟེ། བོད་དང་བོད་མི་ཞེས་པ་མིང་གི་ལྷག་མ་ཙམ་དུ་འགྱུར་ལ་ཉེ་བའི་དུས་  
 ངན་ཞིག་ཤར་ཡོད། འོན་ཀྱང་གངས་ལྷོངས་སྐྱེ་འབྱེ་སྤྱིའི་བསོད་ནམས་ཟད་མཐར་  
 མ་གཏུགས་པ་དང་། ཡགོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཡ་རྒྱལ་བའི་དབང་པོའི་ཐུགས་  
 རྗེ་བཀའ་ངོན་ཉག་གཅིག་ལ་བརྟེན། རང་རེའི་ས་ཡུལ་གངས་ལྷོངས་སུ་ཡ་རྒྱལ་  
 བརྟན་སྤར་གསེའི་ཉི་ཟེར་ཞིག་སྤྱིན་བར་ནས་སྤར་ཡང་འཆར་བཞིན་པའི་གོ་སྐབས་  
 འདི་དམ་འཛིན་གྱིས་གིན་ཆང་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཆོས་བརྒྱད་རིས་མེད་ཀྱི་དགོན་  
 རྩེ་ཁག་ནས་གྲག་གཞོན་མང་པོ་ཞིག་ ཉི་མ་ལ་ཡེ་ཞེས་པ་བོད་རྒྱལ་རྒྱུད་ཀྱི་གངས་  
 རིའི་ར་བ་འདི་བཞུལ་ནས། བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་གཉིས་པ་བཞུགས་སྐར་དྲ་རམ་ས་  
 ལར་སྤྱི་ཕྱི་རིམ་འབྱོར་བྱུང་བ་རྣམས་ཡགོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཡ་རྒྱལ་བའི་དབང་

པོ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་ཅིང་གཟིགས་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་དང་། ལྷུ་བས་ཐེ་མཐོང་  
བདོན་ལྟན་ལ་ཐོག་བཟང་བསྟན་འཛིན་འཛིགས་མེད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཆོད་པལ་བཟང་  
པོ་ནམ་གཉིས་ཀྱི་སྐུའི་ནི་འབྲིས་སུ་འཁོར་ནས་ཚུགས་གཅིག་ཏུ་འདུས་སྡོད་བྱས་  
པ་ལས་རིམ་བཞིན་གྲ་ཆོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱིས་འཕགས་ཡུལ་གྱི་དྲི་བྱས་པ་གྲ་ཆང་  
ཞེས་པ་འདི་ནི་དབྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། གྲ་ཆང་འདིའི་རྟེན་གཞིའི་གཙོ་བོ་ནི་པོད་གཞུང་  
དང་ལྷག་པར་རང་ཅག་ནམས་ཀྱི་མེ་དྲོག་གང་ལ་ཕྱོག་པའི་ལྷ་སྐལ་ལ་རོང་ཆེན་  
ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་འདི་ནི་དབྱུང་མཛད་འཕྲུལ་དང་དགོངས་གཞི་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་ནས་  
བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པས། འཕགས་ཡུལ་གྱི་དྲི་བྱས་པ་གྲ་ཆང་འདི་ནི་ཅུ་འཇུགས་  
གནང་དགོས་པའི་དགོངས་གཞིའི་གཙོ་བོ་ཡང་།

༡༥ པོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བརྒྱ་ཕྱག་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་  
བྱད་ཅོར་རྣེད་པ་འདི་དག་མི་ཉམས་ཀྱི་འཛིན་དང་དར་སྤེལ་བྱེད་པའི་ལས་འགན་  
དགེ་འདུན་པ་ནམས་ཀྱིས་གཙོ་བོར་བཞེས་དགོས་པ།

༡༦ པོད་མི་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་འབྲེལ་ཡོད་པོད་ནང་གི་གྲ་གཞིན་ནམས་  
ཐོག་དང་པོར་པོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་གཞུང་སྤྱིའི་མང་གཞི་དང་ལྷན་  
པའི་ཤེས་ཡོན་ཅན་ཞིག་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུར་ཆེད། འདི་ནས་རིག་གནས་དགེ་ལྡན་  
ཆད་ལོངས་པ་གང་མང་ཞིག་གསལ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུ།

༡༧ དགེ་འདུན་པའི་སྤྱི་དབང་། ལྷག་པར་འདི་གའི་དགེ་འདུན་པ་  
ནམས་ཀྱི་ལུས་ངག་གི་སྤྱོད་པ་དམ་ཆོས་འདུལ་བ་དང་མཐུན་ཞིང་། པོད་མི་སྤྱི་  
དང་བྱད་པར་གྱི་ཆོད་གི་སྒྲ་སྒྲོབ་སྤྱིའི་མཆོན་གསལ་སུ་མི་འགོ་བའི་ཡ་རབས་སྤྱོད་





ཐུག་ཆེ་དེ་དང་མི་མཐུན་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་མངོན་འདོད་མཐའ་དག་སྒྲོས་གཏོང་  
 དགོས་པ་ནི་སྒྲུ་ཤེས་ཤིང་དོན་གོ་བའི་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་སྒྲུས་པའི་དགོས་  
 པ་ཡིན་པས། ཉུང་དུའི་དོན་ལས་མང་བའི་དོན་དང་། རང་ལས་གཞན། མ་  
 རབས་ཀྱི་གོམས་གཤིས་ལས་ཡ་རབས་ཀྱི་བཟང་སྤྱོད། སྒྲེར་གྱི་བདེ་སྤྱིད་ལས་  
 སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་འཇགས། སྒྲེར་གྱི་མི་ཆེའི་མདུན་ལམ་ལས་སྤྱི་པའི་སྤྱིག་འཇུགས།  
 སྤྱི་པའི་སྤྱིག་འཇུགས་ལས་ཀྱང་དམངས་ཀྱི་བདེ་ཙུ་ལ་ཐུག་ཆེ་དགག་དགོས་ཀྱི་  
 དབང་གིས་སྲ་མ་སྲ་མ་སྒྲོས་གཏོང་གིས་སྒྲེར་གྱི་རང་དབང་དང་སེམས་ཀྱི་མངོན་  
 འདོད། རང་བདེ་བཅས་སྒྲོས་གཏོང་བྱེད་དགོས་པ་ནི་འགྲོ་བ་མི་དང་ལྷག་པར་  
 འཕགས་མཆོག་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གདུལ་ཞིང་བོད་ཆོས་ལྡན་གྱི་ཞིང་ཁམས་  
 སུ་སྒྲུས་པའི་ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་ཅན་གྱི་བོད་མིའི་བྱད་ཆོས་ཤིག་ཡིན།

སྤྱི་ཚོས་བྱེད་དང་མི་བྱེད། བྲ་པ་བྱེད་དང་མི་བྱེད་ཀྱི་རང་དབང་ཆ་ཆང་  
 བཞིག་ཐོག་མར་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་ནའང་། ཀའི་ཆང་གི་སྒྲོབ་བརྒྱད་ཀྱི་བྲ་པ་བྱས་  
 ཟེན་པ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་ལ་བྲ་པ་ཚུལ་བཞིན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཀའི་ཆང་  
 གི་དགོན་མ་ལག་གི་བྲ་པ་བྱས་ལ་འཕྱོར་བཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་ཀའི་ཉིའི་བྱས་པ་བྲ་  
 ཆང་གི་སྤྱིག་འཇུགས་འདིའི་ཁོངས་སུ་རང་བཞིན་གྱིས་གཏོགས་དགོས་པ་ནི། ཀའི་  
 ཆང་གི་སྒྲོབ་བརྒྱད་ཀྱི་བྲ་པར་སྒྲུས་སྒྲོབས་ཀྱིས་འབྲི་བའི་ལས་འགན་ཞིག་ཡིན་པས་  
 ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་གི་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་འདི་གའི་ནང་བྲིམས་ལ་གུས་བཀུར་དང་  
 བརྩི་སྲུང་གནང་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།

སྤྱི་བྲ་པ་དང་ལྷག་པར་ཀའི་ཆང་གི་སྒྲོབ་བརྒྱད་ཀྱི་བྲ་པ་བྱེད་འདོད་མེད་

པར་མི་ཚའི་མདུན་ལམ་གཞན་དང་གཞན་ཞིག་འཆོལ་དང་མི་འཆོལ་ཡང་ཐོག་  
 དང་པོར་རང་ལག་ཏུ་ཡོད་པས། ཀའི་ཆང་གི་སློབ་བརྒྱུད་ཀྱི་གྲ་པ་བྱེད་འདོད་  
 མེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཆོ་ཀའི་ཆང་གི་སློབ་བརྒྱུད་ཀྱི་གྲ་པ་བྱེད་འདོད་མེད་ཅེས་ཁ་  
 གསོང་པོས་བཤད་པོད་པ་ཞིག་དགོས། དེ་ལྟར་མིན་པར་ཀའི་ཆང་གི་གྲ་པའི་མིང་  
 ཡང་འདོར་མི་རུས་པ་དང་རང་སྣང་གང་དུན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལའང་འདུག་དགོས་པ་  
 གཉིས་མེ་ཆུ་བཞིན་མཉམ་དུ་ཡོང་ཐབས་མེད་པས་དེ་གཉིས་ལས་གང་རུང་ཞིག་  
 སློས་གཏོང་ཐུབ་པའི་པོད་པ་ཞིག་དགོས། དེ་ལྟ་བུའི་པོད་པ་ཡང་མེད་ལ། རོ་  
 ཆ་དང་རང་ཕྱོགས་ཀྱི་མི་ཁ་ལའང་མཐོང་སར་ཕྱན་བྱ་རེ་འཛེམས། རང་སེམས་  
 རང་གིས་གཞོན་ཡང་མ་ཐུབ་པར་འགྲིག་ལམ་ཆེ་ཆུང་ཀྱན་སུན་སྣང་སྒྲེ་གཞིར་གྱུར་  
 ཏེ་ རང་སྒྲིན་གཞན་ལ་གཡོག་ཐབས་ཀྱིས་གྲ་ཆང་གི་ནང་བྲིམས་དང་ལས་ཀྱི་  
 སྒྲེ་མོ་པར་སྒྲིན་བརྩོད་ཀྱིས་ནང་ཁུལ་དཀྲོགས་གཏམ་སྤེལ་ནས་དབྱེན་སྦྱར་བྱེད་  
 མཁན་རེ་བྱུང་ཡོང་གི་འདུག་པ་དེ་ཆོའི་གས་སུ་རང་ཉིད་མ་ཆུད་པ་ཞིག་ལ་དང་  
 པོ་ནས་འབད་དགོས།

དེང་སྐབས་རྒྱབ་ཕྱོགས་པའི་གཞོན་སྒྲེས་མང་པོའི་བསམ་ཆུ་ལ་དང་སྦྱོད་  
 པ་ལང་ཤོར་ཅན་དེ་ཆོར་དགའ་ཞེན་གྱི་མིག་ལྟོས་ངན་པའི་ཤུགས་རྒྱུན་དར་ཆེ་  
 པའི་ཐོག་དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་མེད་པའི་ཡུལ་ཕྱོགས་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་གར་  
 ཕྱོགས་པའི་ན་གཞོན་འགའ་གས་ལ་ཤུགས་བསམ་བློ་བའི་མེད་པའི་རྒྱུན་གྱིས། ལམ་  
 སློལ་གསར་པར་ཨ་གསར་ཉེབ་ལང་གིས་ཅལ་རྒྱགས་བྱེད་བཞིན་པའི་ཕྱི་ནང་གི་  
 ཁོར་ཡུག་དེ་ལ་གཅེས་འཛིན་བྱས་དྲགས་ན། དེང་སྐབས་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་རང་

དབང་དང་སེམས་ཀྱི་མངོན་འདོད་བཞིན་བྱེད་དུ་བརྟུག་པའི་ལག་རྒྱུ་ལྟ་  
ཕྱོགས་པའི་སྒྲིབ་ཕྱག་ཆེས་ན་གཞིན་འགས་སེམས་ལ་གང་ཤར་ལག་ལེན་དུ་བརྟུག་  
ནས་མི་མང་གང་བྱུང་དུ་བསད་པ་སོགས་ཡོང་གི་ཡོད། བརྟེ་སེམས་ཀྱིས་རྩལ་  
སྦྱོད་ཐུན་བྱ་རེ་བྱས་པར་རྩལ་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པའི་རང་རེའི་པོད་ཕྱག་ཆོ་ཁོར་ཡུག་  
དེའི་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་ནས་ཕྱ་གྱུ་རེ་བྱུང་གིས་རང་དབང་ཁ་ལ་འབྱེད་ནས་ཕ་  
མ་ཁྲིམས་ལ་སྦྱོར་བ་སོགས་ནི། དང་པོར་ཀན་རབས་འགས་ཡུན་རིང་པོའི་དགེ་  
སྦྱོན་ལ་ཆོད་དཔག་བྱ་མ་ཐུབ་པར་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་སྐབས་གཞན་ལ་མིག་དཔེ་ལྟ་  
སྣངས་ཐལ་ཆ་ཆེ་དགས་པའི་རྒྱུ་འབྲས་ཤིག་ཡིན་སྟེ། དེས་ན་ཕྱགས་ཀྱི་དགེ་  
སྦྱོན་ལ་མི་ལྟ་བར་བྱི་མའི་བྱ་སྦྱོད་ལ་མིག་དཔེ་ལེན་རྒྱ་མང་དགས་ཆེ་སྐབས་ཤིག་  
ནས་ལས་དགེ་རྣམས་ཡིན་མིན་ལའང་མང་ཁ་ཉུང་བརྟུར། དགེ་ཚུལ་སྦྱོང་གི་བསྐྱེད་  
བྱ་ལའང་གསར་བརྗེ་བྱེད་དཔོན་པའི་སྐབས་ཤིག་ཀྱང་འཆར་སྟེ།

ཡང་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཤེས་རྒྱ་ཆེ་མཛོག་གིས་ཆད་ལས་དང་རྩལ་སྦྱོད་ཀྱི་  
དུས་ཆོད་ཡོལ་པའི་རྒྱ་མཚན་དུ། དེང་དུས་དང་། རང་དབང་། གསར་བརྗེ་  
ལ་ཁ་གཡར་ནས་སྒྲིབ་གཏམ་སྟེལ་བ་དང་། ལས་འདི་དང་འདི་ཞེས་བྱ་བ་ལ་  
འདུག་མ་ཐུབ་ཆེ་དེང་དུས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་འདིའི་མི་གལ་ལ་མི་ཆུད་པས། རྒྱུ་  
ལུས་པ། མི་ཆེའི་མདུན་ལ་མ་མེད་པ། རྒྱགས་པ་ཡིན་ཆུལ་སོགས་པ་རོལ་པོའི་  
སེམས་ཁམས་དང་མཐུན་གང་ཆེ་ཞིག་བཤད་ཅིང་། ཐུན་སེམས་ཆེ་མཛོག་དང་  
བྱམས་བརྟེ་ཆེ་པའི་ཟོལ་གྱིས་འདྲུ་མ་ཟེར་བརྟུན་ནས་གྲུ་གཞིན་འགའ་ཤས་བག་  
མེད་པའི་ལས་ལ་སྦྱོར་བའི་ཆེད། རྒྱུ་གཡོང་ན་བྱས་ཀྱིས་རང་གི་ཕྱོགས་སུ་བརྟུག་

ནས་བསམ་སྟོན་གཅིག་མཐུན་གྱི་བསྟན་བཤེགས་སྟོན་ཐོན་པ་ཞིག་ཡོང་དུ་རེ་བའི་  
 རང་དོན་ཡུགས་སུ་བཅུག་སྟེ། དང་པོར་ལས་ཀྱི་སྟེ་མོ་པ་འགར་གཞི་མེད་བག་  
 ཅམ་སོགས་བདེན་རྩུན་འབྲེས་མའི་སྟོན་བརྗོད་འགའ་གས་བཤད་ཞོར་ལ་རྒྱུན་དུ་  
 བཅོག་གཏམ་སྒྲ་ཆོགས་པ་ཞིག་ན་བར་སྟན་ཞིང་པ་རོལ་པོའི་སེམས་ཀྱི་མངོན་འདྲ་  
 དང་མཐུན་པའི་ཆོག་ཕྱིར་དུ་བསྐྱབས་ནས་ཕན་ཚུན་གྱི་ངོ་ཆོའི་གོས་དབྱལ་ཏེ་འབྲེས་  
 ལུ་བཅུག་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཟས་ཞོར་ཕྲན་བུ་རེས་ཁ་དུད་ནས་ལོག་པའི་ལམ་  
 ཏུ་འཁྲིད་པར་བྱེད་པའི་མི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆུ་གྲ་ཤིན་གཞོན་སུ་ཡིན་ཀྱང་  
 རུང་དེ་དག་ནི་སྤྲིག་གོགས་ཡིན་པར་ངོས་ཟེན་པའི་སྟོན་སྒྲུབ་རྒྱུ་ལྡིང་དགོས།

སངས་རྒྱུ་ཀྱི་བསྟན་པ་ལ་རིགས་རུས་མི་གཙོ་ནའང་དེ་ལ་བརྟམས་བཅོས་  
 བྱེད་མི་རུང་བས། རྒྱབས་ལུ་ལ་གོང་མ་དང་བསྐྱབས་པ་ཤིན་པ་ནམས་ལ་གུས་  
 བཀྱར་དང་རྒྱུན་དུ་བསྐྱབས་བྱལ་མཛད་དགོས། སྤྱིར་ཤིན་རབས་ཀྱུན་ལ་ལ་རབས་  
 སྟོན་བཟང་གིས་བཅུ་བཀྱར་དང་རོགས་རམ་སོགས་ཕན་ཐོགས་མཛད་དགོས།

འདུལ་བའི་ལས་མང་ཆེ་བ་དགེ་འདུན་པས་ཚུལ་གྱིང་བཞེས་པའམ་ཅང་  
 མི་གསུང་བར་བཞུགས་པའི་གསོལ་བཞེའི་ལས་སོགས་ཐབས་ལམ་སྒྲ་ཆོགས་  
 པས་དགེ་འདུན་མང་གི་དགོངས་ཚུལ་དང་བསྟན་ནས་ཐག་གཅོད་མཛད་པས་དེང་  
 དུས་ཀྱི་དམངས་གཙོའི་ལམ་དང་མཐུན་པ་ཞིག་ཡོད་ནའང་། དེང་སྐབས་འགའ་  
 གས་ཀྱིས་དམངས་གཙོ་དང་གསར་བརྗེའི་མིང་ཅམ་ལ་རྒྱབས་སུ་བཟུང་ནས་མགོ་  
 མཐུག་མེད་པར་ཤོད་ཤོད་པ་ཁོ་ན་དགོས་པའི་གཙོ་བོར་འཛིན་མཁན་ཆོའི་བསམ་  
 ཚུལ་ལྟར་སྤྲིགས་གཞི་དང་བཅའ་ཡིག་ཆད་ལས་ཐམས་ཅད་ངེས་པར་དུ་མང་

ཆོགས་ནས་གཏན་འབེབས་བྱེད་དགོས་པའང་མིན།

སྤྱིར་དགོན་སྡེ་གང་ཞིག་དང་པོ་ཐུག་འདེབས་པ་པོ་འཇམ། ཡང་ན། དད་  
མོས་ཡོད་སའི་རྩ་བའི་སྒྲ་མ་ཡིད་ཆེས་ཁྱེད་ཞིག་ལ། དགག་དགོས་དང་རྒྱ་མཚན་  
དུ་མར་གཟིགས་ནས་བཅའ་ཡིག་ཅིག་ལམ་སྟོན་གྱི་ཚུལ་དུ་གནང་བའི་རེ་འདུན་  
ཁྱེད་པ་བཞིན་དམ་ལྡན་ཆོས་སྤྱང་ལ་གཉེར་གཏད་མཛད་ནས་གསོལ་རས་གནང་  
སྟེ་ཡོད་ནའང་། བརྒྱད་ལམ་དེར་དུས་བརྒྱན་གྱི་ལེགས་བཅོས་གནང་བར་འགལ་  
བ་མེད། སྤྱིར་གྱི་ཆོང་གི་བཅའ་ཡིག་བཅས་བྲིམས་གྱི་མངའ་བདག་ནི་ཡོང་  
ཆེན་བརྟན་པའི་སྒྲོན་མེ་སྤྱེད་རིམ་བྱོན་ཡིན་པ་འདིར་ད་ལྟའི་དུས་སྤྱང་འགྲུ་  
བ་གཏོང་མི་དགོས་པར་གནས་ཡོད་པ་འདི་ནི་དགེ་འདུན་དམངས་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་  
དང་། དད་གུས། རྒྱ་སྟོབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བག་ཆགས་གཏོང་  
ཟབ་ཡོད་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།

སྤྱིར་སྒྲིགས་རང་ཁྱེད་དང་སྒྲོམ་པ་རང་སྤྱང་ཞེས་ཁ་ནས་བཅོད་ན་པོ་ལ་  
པོའི་ན་བར་སྟན་ཞིང་། སྒྲིགས་སྟེལ་ཡངས་པོ་ཞིག་བཅོས་ཆེ་སྒྲིགས་གནོན་  
པ་པོར་དཀའ་ངལ་ཁྱུང་ལ་བྱེད་བདེ་བ། སེམས་ཁ་མི་ཁེངས་པའི་རྟོག་བྱ་ཁྱུང་  
ཞིང་གསར་བརྗེ་ཏེ་བ་ལང་ཅན་ཆོའི་ན་བར་སྟན་པ་ཞིག་ཡིན་མོད། སྒྲིགས་དམ་  
པོར་སྒྲོམ་རྒྱ་ནི་དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་རང་གཞན་གཉིས་ཀ་ལ་དཀའ་ཆོགས་ཆེ་ཞིང་ན་  
བར་མི་སྟན་པ་མང་བ། ཉིན་ནས་ཉིན་བརྒྱད། ལོ་ནས་ལོ་བརྒྱད་དེ་འབད་བཅོན་  
ལུ་མཐུད་ནས་བྱེད་དགོས་པ། བར་ཆད་ཆེ་ཞིང་བྱི་ནང་གི་གནོན་བརྩུར་དང་སྒྲོན་  
བཅོད་སྟེགས་ཀྱི་གནོད་པ་སྒྲ་ཆོགས་རྒྱ་དུ་འབབ་ཅིང་། དཀའ་ངལ་གིན་ཏུ་མང་

ར་རྒྱན་དུ་གདོང་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་།

རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་དྲུག་གསུམ་ལ་ཆ་གང་ལྟ་བུའི་དངོས་འགལ་གྱི་  
 ཉོན་པོ་བརྟེན་ནས་སེལ་དགོས་པ་འདིར་འགྱུར་བ་མ་བྱུང་གི་བར་དུ། རྒྱ་  
 ཉོན་མོངས་དྲུག་གསུམ་དེས་བསྐྱེད་པའི་ལུས་ངག་གི་རྩིང་སྦྱོང་འགའ་ཤས་ལ་  
 ན་དྲུར་གྱི་ཆད་ལས་འདུལ་བ་ནས་མ་གསུང་ཐབས་མེད་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།  
 གཞི་འདི་དག་གི་སྤོང་ནས་ལུས་ངག་གི་སྦྱོང་ལམ་ངན་པ་རགས་རིམ་ནས་འདུལ་  
 བར་བྱས་ཏེ་སྦྱོང་བདུན་འཁོར་བཅས་ཀྱི་འདུལ་བའི་བརྟེན་པ་དང་དགེ་འདུན་  
 པའི་ནང་བྲིམས་འཛམ་གླིང་འདིར་ཡུན་རིང་དུ་གནས་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།  
 གདུལ་བྱའི་ཁམས་དང་། བསམ་པ། མོས་པ་མཁྱེན་པ་ལ་སངས་རྒྱས་བཙུང་མ་  
 རྟན་འདས་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་མེད་དུས་ཐབས་ལམ་སྣ་ཆོགས་པའི་སྒོ་ནས་སེམས་  
 ཅན་འདུལ་བའི་ཐབས་སུ་ཞི་རྒྱས་དབང་དྲག་གི་ལས་བཞི་དང་ལྟ་ཞི་དྲག་སྣ་  
 ཆོགས་པའི་སྐྱར་བཞེངས་པ་ཞིག་ཡིན།

ཀིའི་བྱེས་པ་གྲ་ཆང་ཞེས་བྱ་བའི་དགེ་འདུན་པའི་སྡེ་འདིའི་ནང་བྲིམས་  
 ཀྱི་བྱུང་རབས་ནི། ཐོག་མར་ཁོང་རིན་པོ་ཆེས་བཅའ་ཡིག་བསྐྱུས་པ་ཞིག་གནང་  
 བ་དེར་རིམ་གྱིས་དགོས་མཁོ་དང་བརྟེན་ནས་འབྲི་སྒྲོན་མཛད་དེ་བཅའ་ཡིག་ཆ་  
 ཆང་བ་ཞིག་དུ་གྱུར། ལོ་རེའི་སློབ་སྦྱོང་མགོ་འཛུགས་མ་བྱས་པའི་གོང་དེར་གྲ་  
 ཆང་འདིའི་སློབ་གཉེར་པ་དང་ལས་བྱེད་ཡོངས་རྫོགས་ཆོགས་ཁག་འགའ་ཤས་  
 ལ་བགོས་ནས། སྤྱིགས་ལམ། སློབ་གཉེར། འཛིན་སྦྱོང་གསུམ་གྱི་ཐོག་བསྐྱར་  
 ཞིབ་གྲོས་བསྐྱར་གྱི་བསམ་འཆར་བྱུང་བའི་དོན་ཆན་ཁག་ཡིག་ཐོག་དུ་བཞེས་པ་

དང་། མཚམས་མཚམས་སྤྲོད་ཅིན་པོ་ཆེས་གྲ་པ་རེ་རེ་བཞིན་གསང་བའི་བསམ་  
འཆར་བརྒྱ་བཞེས་ཀྱིས་དེ་ལ་ཁོང་ཅིན་པོ་ཆེ་ཁོ་ནས་ཞིབ་འཇུག་གནང་བ་ཕྱོགས་  
བསྒྲམས་ཀྱིས་གལ་ཆེ་བའི་དོན་ཚན་ཁག་གོས་གཞིར་གནང་བ་དེར། ལས་སྣ་  
ལྟན་ཀྱས་ནས་དངོས་སུ་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་ཐུབ་མིན་གོས་བསྟར་གྱིས་དགག་དགོས་  
ལ་གཟིགས་ནས་གལ་ཆེ་བའི་དོན་ཚན་དུ་ཕྱོགས་བསྒྲམས་མཛད། དེར་སྒྲར་ཡང་  
ལས་སྣ་དང་ཚོགས་འདུ་པ། དག་ཅན་རྣམ་པ་བཅས་ཚོགས་འདུ་ཀྱས་འཛོམས་  
ཀྱི་ཐོག་ནས་གོས་བསྟར་གནང་བའི་གོས་ཚད་ཀྱི་སྒྲིང་པོའི་དོན་ཚན་ཁག་ཁོང་ཅིན་  
པོ་ཆེར་ཐུལ་ནས་མཐའ་མའི་ཐག་གཅོད་གནང་བ་དེ་དག་བཅའ་ཡིག་ཟུར་རྒྱན་  
དུ་ལོ་ལྟར་གཏན་འབེབས་མཛད་ནས་ཐུག་ལེན་བསྟར་སློལ་ཡོད།

འོན་ཀྱང་སྤྱིགས་ལམ་ལྟར་དངོས་སུ་ཐུག་ལེན་དུ་བསྟར་སྐབས་དཀའ་གནད་  
དང་འཕྲད་རེས་བཞིན་ལས་སྣ་ལྟན་ཀྱས་སམ། ཡང་ན། ཚོགས་འདུ་དང་ལས་  
སྣ་ལྟན་ཀྱས་བཀའ་བགྲོས་ཀྱིས་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་བདེ་བའི་ཆེད་སྤྱིགས་གཞིའི་  
ཟུར་རྒྱན་གྱི་གོས་ཚད་ཡིག་ཆ་ཞིག་སྐབས་སོ་སོར་གཏན་འབེབས་གནང་སློལ་ཡོད་  
པ་ལྟར་ཐུག་ལེན་དུ་བསྟར་ཐུས་ཡིན།

མི་ཤེས་པ་ནི་ལྷུང་བ་འབྱུང་བའི་སྒོ་ཡིན་ཞེས་གསུང་སློལ་ཡོད་པ་ལྟར།  
འདི་གའི་སློབ་གཉེར་པ་གསར་པུ་རྣམས་ཀྱིས་དང་པོ་ནས་འདི་གའི་སྤྱིགས་  
ལམ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་ཤེས་པ་དང་ཤེས་ནས་སྤྱང་སེམས་ཡོད་པ་གཉིས་འཛོམས་  
ན་ནེས་པའི་གཡང་སར་ནམ་ཡང་ལྷུང་མི་སྲིད་པས། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་  
རྒྱ་ཡན་དུ་ཤོར་བེན་པའི་ལང་ཤོར་བ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། གོ་མས་ན་སྒྲ་བར་



མི་འགྱུར་པའི། །དངོས་དེ་གང་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 ཉིན་རེ་བཞིན་ཉེས་པས་མ་གོས་པ་ལ་དོ་གཤམ་ཆེན་པོས་གོམས་པར་བྱས་ཆོ།  
 སྒྲིགས་འོག་ན་ཐར་པ་ཡོད་ཅེས་པའི་གསུང་རྒྱུན་ཡོད་པ་ལྟར་མཐའ་མར་རང་  
 སྦྱང་གཞན་སྟོན། འདི་ཕྱི་གཉིས་བདེ་ཞིག་འབྱུང་། དེས་ན་གི་རྟེན་གྱིས་པ་  
 བྲ་ཆང་གི་དགོ་འདུན་པའི་ནང་བྲིམས་སུ་བཅའ་བཞི་འདི་ལྟར།

### ༡༥ དགོ་འདུན་པ་སྦྱིའི་ནང་བྲིམས།

དང་པོ། རྒྱ་གར་དང་མདོ་སྐད་ཀྱི་ས་ཁུལ་གང་སར་ཡོད་པའི་གི་རྟེན་ཆང་  
 གི་དགོན་མ་ལག་གི་ནང་བྲིམས་ལ་འདྲ་མིན་ཕྱན་བྱ་རེ་ཡོད་སྟེ་ནའང་ཙ་བའི་  
 གི་རྟེན་ཆང་གི་བཅའ་ཡིག་བཅས་བྲིམས་ཀྱི་མངའ་བདག་གཅིག་པུ་རང་ཅག་རྣམས་  
 ཀྱི་མེ་ཉོག་གང་ལ་ཕོག་པའི་ལྟ་སྟེན་ལ་འོང་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པ་སྦྱ་ཐེང་རིམ་  
 ཕྱོན་ནས་དགོ་འདུན་གྱི་ནང་བྲིམས་སུ་བཅས་པ་གཅིག་གྱུར་ལ་སོང་། ལྟུངས་  
 རྗེ་རིན་པོ་ཆེས་ཆོས་མཐུན་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་གང་གནང་ཐམས་ཅད་དགོ་འདུན་པའི་  
 ནང་བྲིམས་ཀྱི་ཆ་གས་སུ་འགྱུར་བས་མགོན་པོ་གང་གི་བཀའ་ལས་མི་འདའ་བ་  
 རྟེན་དགོས་པ་སྟོས་མེད། རང་ཉིད་གི་རྟེན་ཆང་གི་དགོན་མ་ལག་གང་ཞིག་ཏུ་  
 སྟོན་ཆེའི་རིང་དགོན་པ་དང་བྲ་ཆང་དེའི་ནང་བྲིམས་ཐམས་ཅད་ཚུལ་བཞིན་  
 བསྐྱང་དགོས་པ་བཞིན་བྲ་ཆང་འདིའི་ནང་བྲིམས་ཐམས་ཅད་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱང་  
 དགོས། གཤམ་སྟེན་བྲ་ཆང་འདིའི་ནང་བྲིམས་ལྟར་ཉེས་པས་གོས་ཆོ་ཆད་ལས་  
 ཅི་ཡོད་དང་ལེན་མཛད་དགོས།

གཉིས་པ། རྒྱ་གར་གྱིས་མཆོན་མདོ་སྐད་ས་ཁུལ་གང་སར་ཡོད་པའི་

ཀའི་ཆང་གི་དགོན་མ་ལག་གིས་གཙོས་དགོན་པ་གྲ་ཆང་གང་རུང་ཞིག་ནས་སྒྲིགས་  
འགལ་གྱིས་གནས་དབྱུང་བཏང་བློན་རིགས་ཤིག་ཡིན་ཆོ། ཀའི་ཆང་གི་དགོན་  
མ་ལག་གང་གི་ནང་དུ་འང་སྒྲིགས་ཞུགས་བྱ་མི་ཆོག་པའི་སྒྲིགས་སྟོན་སྟོན་མོ་ནས་  
ཡོད་པ་བཞིན་གྲ་ཆང་འདིར་ཡང་སྒྲིགས་ཞུགས་བྱེད་ཐབས་མེད།

**གསུམ་པ།** གྲ་ཆང་འདིའི་ཁོངས་སུ་སྒྲིགས་ཞུགས་བྱེད་པ་ལ། དང་  
པོར་རང་ཉིད་དགེ་ཚུལ་སྤོང་གང་རུང་གི་སྟོན་པ་དང་ལྡན་པའམ་ཡང་ན་ལམ་  
སངས་རབ་ཏུ་འབྱུང་ངེས་ཡིན་པ་ཞིག་དགོས་པ་སྟོན་མེད་ཐོག་གྲ་ཆང་འདིའི་ནང་  
བྲིམས་གང་ཡོད་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་བཙུ་བྱེད་འདོད་ཡོད་པ་དང་། གལ་སྲིད་  
ཉེས་པས་གོས་ཆོད་གེ་འདུན་པའི་ནང་བྲིམས་བཞིན། ལུས་ཐོག་གམ། དངུལ་  
དངོས། ཆད་ལས་སོགས་ཉེས་ཆད་གང་གནང་ཐམས་ཅད་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱབ་  
རྒྱ་ལ་ཀར་ཀོར་དང་རྟོག་སྤང་གང་ཡང་མི་བྱེད་པར་དང་ལེན་ཞུ་རྒྱུའི་ཁས་ལེན་  
བྱི་གན་རྒྱ་རེ་འབུལ་དགོས།

ཀའི་ཆང་གི་དགོན་མ་ལག་མ་ཡིན་པའི་གྲ་པ་ཞིག་ཡིན་ཆོད་གོང་གསལ་  
གན་རྒྱ་དེ་དགོས་པ་སྟོན་མེད་ཐོག་སྤོང་གཉེར་མཐར་མ་སོན་བར་དུ་ཚུལ་བཞིན་  
དུ་སྤྲོད་རྒྱུའི་ཁག་ཐེག་འགན་ལེན་བྱེད་མཁན་ཆད་ལྡན་རེས་འགན་འཁུར་བའི་  
ཡིག་ཆ་ཞིག་གཉིས་མོས་ཀྱིས་འཛོག་དགོས།

**བཞི་པ།** གལ་སྲིད་སྡེ་འདིའི་དགེ་འདུན་པ་སུ་ཞིག་ལ་མི་ཆངས་སྤྱོད་  
སོགས་ཕམ་པ་བཞི་གང་རུང་གིས་གོས་པའི་སྤང་གཞི་བྱུང་བར་ཆོགས་འདུ་ནས་  
དག་སེལ་བྱེད་དགོས་པར་གཟིགས་ཆོ། དགེ་འདུན་འདུས་པའི་དབུས་སུ་མནའ་

སྐྱེལ་ཐོ་འཇུགས་ཀྱིས་དགེ་འདུན་དམངས་ཀྱི་ཐུགས་དྲངས་པ་ཞིག་ཤིང་དགོས།

ཕམ་བཞི་གང་རུང་གིས་གོས་ནས་ད་དྲུག་གྲ་པར་བརྒྱས་ནས་བཞུད་པ་ར་  
འཕྲོད་གསལ་པོ་བྱུང་ཆེ། ལམ་སང་གྲ་ཚང་གི་སྒྲིགས་ཁོངས་ནས་སྤྱིར་འབུད་  
དང་འབྲེལ། གྲ་པར་བརྒྱས་ནས་དགེ་འདུན་པ་སྤྱི་ལ་མཆོན་ཤས་བཟོ་མཁན་གྱི་  
བརྟན་བཞིག་ཡིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་གསལ་བསྒྲགས་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཆོས་རིག་ལས་  
ཁུངས་ལ་མཁུན་རྟོགས་ཆེད་སྟན་སེང་འབུལ་རྒྱ།

གལ་སྲིད་སློབ་ཤར་བའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་དང་འཕྲད་ནས་ཕམ་པ་བཞི་པོ་གང་  
ཡང་རུང་བས་གོས་པ་སློབ་འཁྱོད་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཆེ་བདུན་གཅིག་གི་ནང་ཚུན་རྒྱུ་  
རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་འཕྲད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཁ་གསལ་དང་བཅས་ཡིག་ངག་གཉིས་ཐོག་ནས་  
རྒྱ་མཆོན་ཞིབ་གསལ་སྟན་ལྟ་དང་འབྲེལ་བཟོད་གསོལ་འབུལ་འདོད་ཡོད་ཆེ།  
བཟོད་གསོལ་དང་མཐོལ་བཤགས་དགེ་འདུན་དམངས་ལ་འབུལ་ཆོག་པ་ཞིག་  
ཡིན། དུས་ཚོད་དེ་ལས་འགྲུངས་ཏེ་གྲ་ཚང་འདིའི་སྤྱི་རིལ་དུ་སྒྱུ་མིན་སེར་མིན་  
གྱིས་མདུན་ལམ་གཞན་ཞིག་འཆོལ་མཁན་ཆོས་རྗེས་སུ་བཟོད་གསོལ་འབུལ་  
འདོད་རེ་སྐྱེས་པའི་སྐབས་སུ་འབུལ་སྤངས་བཅའ་ཡིག་ཟུར་རྒྱུན་ལོན།

འོན་ཀྱང་། བྱིས་པ་སུན་འབྱིན་གྱི་སྤྱོད་རན་རིགས་བྱས་པ་སྤྱི་དང་། ལྷག་  
པར་བཅུན་མ་དང་བུད་མེད་ཀྱི་རིགས་ལ་ཤགས་འགྲོད་རེས་ཀྱིས་མཆོན་མིག་རྣོས་  
ལ་མི་མཛེས་པ་བྱས་རིགས་ལ་སྐབས་བརྒྱུན་གྱིས་ཆད་པ་ནན་པོ་ཞིག་གཅོད་དགོས་  
པས་ཆད་ལས་ཅི་དགོས་དགེ་བསྐྱེད་དང་ལས་སྒྲུབ་ཐག་གཅོད་མཛད་རྒྱ།

ལྷ་པ། འདི་གའི་དགེ་འདུན་པ་གང་ཞིག་སེམས་ཤེས་ཤིང་ཤེས་པ་ནལ་

དུ་གནས་པ། ལོ་ན་ལོ་ན་པ་ཞིག་ནས། རང་དང་སྤྱིད་སྤྱིག་ཐ་དང་པའི་ས་ནས་  
དངུལ་དངོས་གང་ཞིག་བྲིམས་ཁང་ནས་རྒྱ་མཚར་དངོས་འདྲིན་བྱེད་པའི་རིན་  
ཐང་གི་ཆད་གཞི་ལོངས་པ་ཞིག་བརྒྱས་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་སྟེ་མ་བྱིན་ལེན་གྱི་ཕམ་  
པ་བྱུང་བར་ཚྱོགས་རྒྱ་ནས་དངོས་འདྲིན་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཆོ། གྲྭ་ཆང་གི་  
སྤྱིགས་ཁོངས་ནས་ཕྱིར་འབྱུང་བྱེད་ཀྱི།

མ་བྱིན་ལེན་གྱི་ཕམ་པ་བྱུང་བར་དངོས་འདྲིན་ཆ་ཆང་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་དངུལ་  
དངོས་སོགས་ཆུང་ཚག་རིགས་བརྒྱས་འབྱེད་བྱས་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་ཆོ། དངུལ་  
དངོས་ཕྱིར་འཇལ་བྱེད་ཀྱི་དང་། ཉིན་གངས་ཆད་འདྲིན་གྱིས་གལ་མཁུག་དུ་གནས་  
སྟོས་ནས་ཐུག་འཆལ་དུ་འཇུག་པ་དང་ལུས་ཐོག་གི་ཉེས་ཆད་བསྐྱབས་ནས་དགེ་  
འདུན་དམངས་ཐུགས་མཁྱེད་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་པས་སྐབས་སོ་སོར་དགེ་བསྐྱལ་  
དང་ལས་སྟེས་ཆད་ལས་ཐག་གཅོད་མཛད་ཀྱི། ཕྱི་ལོགས་སུ་དེ་ལྟ་བུའི་ཉེས་པ་  
བསགས་ཆེ་གོང་གསལ་ཉེས་པའི་ཐོག་ལུས་ཐོག་དུ་ཉེས་པ་ལྟ་བུ་འཕར་སྐྱབ་དགོས།

ལོ་ན་མ་ལོ་ན་པ་དང་སེམས་མི་ཤེས་པ། ཤེས་པ་ནལ་དུ་མི་གནས་པ་འཇམ།  
བྱིས་པ་ཆུང་དུ་བསམ་མེད་ཅིག་གིས་དེ་ལྟར་བྱས་ཡོད་ཆོ། སྟོབ་གསོ་ནན་པོ་  
དང་འབྲེལ་ལུས་ཐོག་དུ་ཉེས་ཆད་ཅི་དགོས་སོགས་སྐབས་སོ་སོར་དགེ་བསྐྱལ་  
དང་ལས་སྟེས་ཐག་གཅོད་མཛད་ཀྱི།

རྒྱག་པ། གལ་སྲིད་འདི་གའི་དགེ་འདུན་པ་ནང་ཕན་ཚུན་མཆོན་ཆའཇམ།  
དོན་ དཔྱག་པ་སོགས་དང་། དངོས་སོགས་ཡང་རུང་བ་ཞིག་གིས་མས་སྟོན་བཏང་  
བའཇམ། བྲག་བཏོན་རིགས་བྱུང་ཆོ། ཐབ་རེས་སམ་གྲྭ་ཆང་གི་གཞུང་ལས་དང་།

ཡིག་བརྒྱ། མཆོད་མེ། ཉིན་རེར་བརྒྱ་ཕུག་འཆལ་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་ཉིན་གྲངས་  
 དང་ལུས་ཐོག་གི་ཉེས་ཆད་སྦྱབ་རྒྱ་གང་འོས་དགེ་བསྐྱེལ་དང་ལས་སྒྲུས་བབས་  
 གཟིགས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་ནན་པོ་ཞིག་མཛད་རྒྱ། ཏུས་དེ་ནས་བཟུང་ཕན་ཚུན་  
 འཁོན་སེམས་ནམ་ཡང་མི་འཛིན་པའི་ཁས་ལེན་ཁྱེད་ཏུ་འཇུག་དགོས། ཉེས་པ་  
 དེ་བཞིན་སྤྱི་མི་ཞིག་ལ་བསགས་ཡོད་ཆེ་ཉེས་ཆད་ལྟ་བུ་འཕར་སྦྱབ་དགོས།

**བདུན་པ།** འདི་གའི་དགེ་འདུན་པ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་གིས་ནང་ཕན་  
 ཚུན་གཉིས་ཀས་ལག་འཛིང་བྱས་ཡོད་ཆེ། ལས་འཛོལ་སྤྱོད་ལ་མ་སྒྲོས་པར་  
 གཉིས་ཀས་ཉེས་ཆད་འདྲ་མཚུངས་སྦྱབ་དགོས། གལ་སྲིད་སྤྱོད་གས་གཅིག་ནས་  
 མ་གཏོགས་ལག་འཛིང་བྱས་མེད་ཆེ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་ཉེས་ཆད་སྦྱབ་དགོས། ལག་  
 འཛིང་ལ་ཉེས་ཆད་ཏུ་ཐབ་རེས་སམ་གཞུང་ལས་ཀྱི་ཉིན་གྲངས་དང་། ཉིན་རེར་  
 བརྒྱ་ཕུག་དང་། ཡིག་བརྒྱ་འདོན་དགོས་པའམ། ཡང་ན། ལུས་ཐོག་ཉེས་  
 ཆད་ཅི་དགོས་དགེ་བསྐྱེལ་དང་ལས་སྒྲུས་བབས་གཟིགས་གནང་རྒྱ། ཉེས་པ་  
 དེ་བཞིན་སྤྱི་མི་ཞིག་ལ་བསགས་ཡོད་ཆེ་ཉེས་ཆད་ལྟ་བུ་འཕར་སྦྱབ་དགོས་རྒྱ།

**བརྒྱད་པ།** དགེ་འདུན་པ་ནང་ཕན་ཚུན་ཁ་ཚིད་དུག་པོ་ཐུག་ཆེ་གཉིས་ཀ་  
 དང་། ཁ་ལན་སྒྲོག་མེད་ཆེ་ཁ་ཚིད་རྒྱག་མཁན་དེར་ཉེས་ཆད་གང་འོས་གཅི་པོ་  
 དགེ་བསྐྱེལ་དང་ལས་སྒྲུས་བབས་གཟིགས་གནང་རྒྱ། སྤྱི་མི་ལ་དེ་ལྟར་ཁ་ཚིད་  
 བྱས་ཡོད་ཆེ་ཉེས་ཆད་ལྟ་བུ་འཕར་གཅོད་རྒྱ།

**དགུ་པ།** ལས་སྒྲུས་དང་དགེ་ཚན་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་ཕན་ཚུན་ཉེས་  
 བསགས་འཛིང་རེས་ཅོམ་མིན་པར། ཕན་སེམས་ལ་ལག་ལན་དང་ཁ་ལན་སྒྲོག་

པའི་ཚོལ་འདྲིང་བྱུང་ཆེ་མིག་སྒྲིམ་ལ་བག་ཆགས་ཤིན་ཏུ་ངན་པ་འདྲིལ་པས་ཐབ་  
 རེས་སོགས་གཞུང་ལས་དང་ཡིག་བརྒྱ་གྲངས་གསོག་དང་། བརྒྱུ་ཕྱག་བརྒྱ་  
 རེའི་ཉེས་ཆད་ཉིན་གྲངས་ཅི་དགོས་སོགས་ལས་སྒྲིམ་ཐག་གཅོད་མཛད་ཀྱི། ལོང་  
 གསལ་དེ་གཉིས་ལ་ཉེས་ཆད་གཏོང་སྐབས་དགེ་བསྐྱེལ་ནས་གསལ་བཤད་དང་  
 འབྲེལ་བྱ་མང་ཆོགས་པའི་དབུས་སུ་ཕྱག་སྤྲོན་སོང་གིས་ཉེན་མཚོག་སྤྱན་རླུ་  
 མཛལ་དར་དཀར་གཅོང་ཞིག་སྤུལ་ནས་བཤགས་པ་ཞུ་དགོས།

ཆ་སྤྱུལ་དང་། ལས་སྒྲིལ་དགེ་ཆན་སོགས་སྐྱབས་ཡུལ་གོང་མ་མིག་དཔེ་  
 བཟླ་ཡུལ་ནམས་ནས་ཐ་མལ་པའི་འདྲིང་རེས་བྱས་པ་སོགས་ཉེས་པ་གང་བསགས་  
 ཐམས་ཅད་བྱ་པ་སྤྱི་མཚུངས་ལས་ལྟ་བུ་འཕར་གྱིས་ཉེས་ཆད་སྐྱབ་དགོས་པ་སྒྲིམ་  
 མེད་ཐོག་སྤྱོད་མགུ་དབྱུང་གསུམ་གྱི་སྒྲིམ་ནས་ཉེས་པ་དག་པར་མཛད་དགོས།

བརྒྱུ་པ། ཀའི་ཉི་ཤུས་པ་བྱ་ཆང་ནང་ཁུལ། ཆོས་བརྒྱུད་དང་། ཡུལ་  
 རྩོགས། དགོན་སྡེ་འབྲེལ་མི། རང་རྩོགས་དང་གཞན་རྩོགས། དགེ་ཆན་  
 དང་དགེ་ཕྱག་ལས་བྱེད་དང་སྒྲོབ་གཉེར་པ་སོགས་མིང་འདོགས་སྒྲ་ཆོགས་  
 གྱིས་དགེ་འདུན་དབྱེན་སྒྲོར་གྱི་དཀྱུག་ཤིང་བྱེད་གཏེ་དངོས་སུ་ཐོན་པའམ། ཡང་  
 ན། དབྱེན་དཀྱུག་འགྲོ་གཞིའི་ཆོག་བདེན་རྩུན་གང་རུང་ངམ། སེམས་མ་  
 ཞིངས་པའི་འཆལ་གཏམ་སྤེལ་ནས་རང་གཞན་ཀྱང་སྤྲོད་བཅོད་མི་བདེ་བར་  
 བྱས་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་ཆེ། དེ་ནི་དགེ་འདུན་ཞེས་པའི་མཚམས་མེད་པའི་ལས་  
 གྱི་ཆར་གཏོགས་པས་ཤིན་ཏུ་ནས་ཉེན་ཆེ་བས་དུས་ཚོད་རྒྱས་བཀག་ནང་རང་  
 དགོན་དང་ཆོགས་སྡེ་སོ་སོར་བྱིར་སྤོག་གིས་ཅིས་སྤྲོད་བྱེད་པའམ་སྡེ་འདི་ནས་

གནས་དབྱུང་གཏོང་བྱ་སོགས་ཆད་པ་ནས་པོ་ཞིག་ལས་སྟེ་དང་ཆོགས་འདུས་  
སྐབས་གཟིགས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་མཛད་དགོས།

**བརྒྱ་གཅིག་པ།** དགེ་འདུན་པ་སུ་ཞིག་ནས་ཚུལ་མིན་ནག་ཉེས་ཅན་ཡོངས་  
གྲགས་ཀྱི་ནག་ཆོང་རིགས་བྱས་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་ཆེ་མ་ཅིའི་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་དང་ཁེ་འབབ་  
གང་ཡོད་གཞུང་ལ་བཤགས་པའི་ཚུལ་དུ་དང་ཐང་གིས་འབུལ་བ་དང་དེའི་ཐོག་  
ཉེས་ཆད་སྦྱབ་དགོས། ནག་ཆོང་རིགས་མ་ཡིན་ཀྱང་སྟེར་གྱི་ཁེ་བཟང་ཁོ་ནའི་  
ཆེད་སྟེར་ཆོང་རིགས་བྱས་ཆེ་རིམ་པས་ཆོས་སྦྱོད་ལས་ཉམས་པའི་རྒྱུར་འགྱུར་  
ཞིང་མིག་ལྟོས་གིན་དུ་ངན་པ་ཞིག་འཛོག་པས། དེར་སྟོབ་གསོ་ནན་པོ་དང་འབྲེལ་  
ཕྱིན་ཆད་ཆོང་ལས་བྱེད་རྒྱུར་དམ་བསྟགས་མཛད་དགོས།

**བརྒྱ་གཉིས་པ།** ཅེད་མོའི་སྒྲིགས་གཞི་བྱུར་གསལ་ལྟར། གྲུང་མེང་  
སྐབས་ལ་རབས་སྦྱོད་བཟང་དང་བྱིམ་པ་སུན་འབྲིན་དུ་མི་འགོ་བའི་སྦྱོ་སྦྱིད་  
ཀྱི་བག་ཡངས་གནང་ཆོག་ནའང་། དགེ་འདུན་པ་གང་ཞིག་ནས་དདུལ་སྟོར་  
དང་དངོས་ཆས་རྒྱན་འཇུགས་ཀྱིས་ཅེད་མོ་ཅེ་བ་དང་། རྒྱན་འགྲུག་བྱས་ཡོད་  
མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར། ཁོ་བག་དང་། མ་གྲུང་། ཏ་ཟི་(ཤོག་པེ)སོགས་ཚུལ་  
མིན་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་ཅེད་མོ་མཆོན་སྟན་ལ་གནོད་པའི་རིགས་ངོ་རྒྱུག་གང་  
སར་ཅེས་ཡོད་ཆེ་རྒྱན་འཇུགས་ལ་དདུལ་རྒྱུང་ཆད་པར་འབུལ་དགོས་པ་དང་།  
རྒྱན་འཇུགས་བྱས་མེད་ན་ཆད་ལས་ཅི་དགོས་སྐབས་བབས་དགེ་བསྐྱུལ་དང་  
ལས་སྟེས་ཐག་གཅོད་མཛད་རྒྱ། གྲུ་ཆང་གི་ཕྱི་ལོགས་སུ་ཉེས་པ་དེ་ལྟར་  
བསགས་ཡོད་ཆེ་ཆད་ལས་ལྡབ་འཕར་གྱིས་སྦྱབ་དགོས།

བརྒྱ་གསུམ་པ། འདི་གའི་སློབ་གཉེར་པ་སུ་ཞིག་ལོ་དུས་ཚད་འཛིན་དང་  
ཡང་ན་ཅ་དགོངས་ལུ་དགོས་ཤར་ཆེ་བཅའ་ཡིག་ཟུར་ཀུན་ལྟར་དགོངས་པ་ལུ་  
འབྲིལ་ཆོག་པ་ཞིག་ཡིན།

འོན་ཀྱང་ཀི་རྟིའི་བྲེས་པ་གྲུ་ཚང་གི་དགེ་འདུན་པའི་ནང་ཁྲིམས་ལ་ཕྱིས་མེད་  
ནི་ག་ལོ་བཏང་ནས་ངན་པ་དོ་འབྱེར་གྱིས། དགོངས་པ་ལུས་འབྲིལ་མེད་པར་  
རང་ཤེད་གྱིས་འགྲོ་བའམ། བྲོས་བྱོལ་གྱི་ནམ་པས་འགྲོ་བ་སོགས་བྱུང་ཆེ་རང་  
དགོན་གང་དུ་གཏོགས་པ་དེར་མི་དེའི་བྱ་སྡོད་ངན་པ་བྱང་པོའི་ལམ་ནས་དོ་སྦྱོད་  
གྱིས་དྲིལ་བསྐྱགས་པའི་ཡི་གེ་གཏོང་བྱུ་དང་འབྲེལ་སློབ་གསོ་གནང་དགོས་པའི་  
རེ་འདུན་འདི་ནས་ལུ་བྱ།

བྲོས་བྱོལ་དུ་སོང་བ་སུ་ཞིག་ནས་སྒོ་འབྱོད་སྒྲེས་ཏེ་ཉིན་ཤས་ལས་མ་འགྲངས་  
པར་གྲུ་ཚང་དུ་ཕྱིར་ལོག་བྱུང་རིགས་ལ་ཉེས་བསགས་གྱི་དོ་བོར་འཆམས་པའི་ཆད་  
ལས་སྐབས་བབས་སེ་སོར་ལས་སྡེ་དང་། ཡང་ན་ཆོགས་འདུས་ཐག་གཅོད་མཛད་  
པ་དང་ཆབས་ཅིག་གཅོལ་སློབ་གསོ་ནན་པོ་ཞིག་གནང་དགོས།

བརྒྱ་བཞི་པ། གྲུ་ཚང་གི་ལས་སྡེ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ནས་བཀའ་འབྲིལ་མེད་  
པར་སློབ་གཉེར་པ་སུ་ཞིག་ཆབ་སྲིད། ཤེས་ཡོན། དུལ་བྱོགས། རྒྱུད་སྤྱུག་  
སོགས་སྒེར་པའི་ཅ་འདུགས་གྱི་ཆོགས་སྡེ་གང་ཞིག་གི་ཆོགས་མི་བཟོ་བ། ཆོགས་  
པའི་ལས་བྱེད་གྱི་གོ་གནས་འཛིན་པ་སོགས་མི་ཆོག

ཐུ་ནང་གི་ཆོས་ལུགས་དང་ལུང་ཆན་ནང་ཁྲུལ། གང་ཟག་སྒེར་གྱི་ལྟ་སྡེད་  
ལ་སྒྲིན་བཟོ་དེ་གཏམ་བཤད་དང་ཕྱི་མ་ཡིག་འབྲི་སྡེལ་མི་ཆོག འོན་ཀྱང་རང་



གཞུང་གི་བཀའ་འབྲེལ་གྱི་ལས་དོན། ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གི་རྩ་དོན་དང་འབྲེལ་  
བའི་ལས་དོན་ནམས་རང་དོན་རང་གཅེས་མཛད་དགོས།

**བཙུག་པ།** བྱ་ཤག་དུ་ལས་སྒྲེའི་བཀའ་འབྲེལ་མེད་པར་གྲིམ་པ་ཀན་གཞིན་  
སུ་ཞིག་ཡིན་རུང་འགྲོ་འདུག་མི་ཆོག་ལ་དགོང་མོ་ཞག་སྔོན་ཀྱང་ག་ལ་ཆོག་ཉེ་  
དུ་ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་བུད་མེད་གྱི་རིགས་ཀན་གཞིན་སུ་ཡིན་ཡང་རུང་བྱ་  
ཤག་དུ་ནམ་ཡང་འགྲོ་འདུག་མི་ཆོག་པའི་སྤྱི་ཁབ་གི་སྤྱི་གས་གཞིར་བཙུག་  
མཛད་དགོས་པ་དང་།

སྔོན་འགག་དང་གཟན་ཤམ་མ་གྱོན་པར་སྤྱི་ཁབ་གི་ཕྱི་ལོགས་སུ་འགྲོ་སྔོན་  
བྱེད་པ་དང་། རྒྱ་ཆས་གྱོན་ནས་ཁྲོམ་བསྐྱོད་བྱེད་པ། ཤམ་ཐབས་འོག་གོས་  
ཐུང་གྱོན་པ། ཆོམ་བུ་མེད་པའི་གཟན་དང་ཤམ་ཐབས། ན་བཟའ་མདོག་མི་  
རུང་བ། དམར་ནག་དང་། དཀར་པོ། ནག་པོ། ལྷ་པོ། དབྱིབས་མི་རུང་བ།  
སྔོན་ཐུང་དང་། གོས་ཐུང་། རྒྱ་ལྷ་སོགས་གྱོན་མི་ཆོག།

འོན་ཀྱང་བལ་པོད་ས་མཚམས་ཀྱིས་མཆོན་བྱ་ཆས་གྱོན་ཐབས་མེད་པའི་  
ས་གནས་ཁག་དང་ཨར་ལས་ཀྱིས་གཟན་ཤམ་བཙོག་པར་འགྲོ་གཞིའི་རིགས་  
ཀྱི་ལས་ཀའི་སྐབས་ཁོ་ན་ལ་དམིགས་བསལ་ཡོད་པ་ཙམ་ལས། གཞན་རྒྱ་གར་  
དང་བལ་ཡུལ་སོགས་སུ་གྲུང་སེང་དང་སྤྱན་བཙོས་ལ་འགྲོ་སྐབས་ཀྱི་ལམ་ཁ་  
དང་། སྔོན་ཡུལ་མགྱོན་ཁང་། སྤྱན་ཁང་། སྔོ་སྐྱོད་ཀྱི་སྐབས་སོགས་དུས་  
ནམ་དུ་ཡང་བྱ་ཆས་དང་ཁ་འབྲལ་མི་ཆོག་ལ། དེ་ལྟ་བུའི་ཉེས་པ་བསགས་  
ཡོད་ཆེ་ཆད་ལས་སྐྱབ་དགོས།

བཙུ་བྱུག་པ། ཐབ་རེས་ཀྱིས་མཚོན་གྲ་ཚང་གི་གཞུང་ལས་ལ་གཡོ་སྤྱོད་  
 པ། ཉན་རྩུ་བཏབ་པ། དགོངས་པ་རྩུན་ལྷུ་བྱེད་པ། དགོངས་ལྷུས་ཀྱི་དུས་ཐོག་  
 ཏུ་མ་འབྱོར་བ། ཉན་དགོངས་ལྷུས་ནས་སྒྲན་ཁང་ལས་གཞན་ཁྲིམ་གཞུང་ལ་  
 འབྱམས་སྤྱུལ་དང་། སྒྲོག་བརྒྱན་ཁང་། ཟ་ཁང་སོགས་ཀྱི་ནང་སྟོད་སྟོད་བྱེད་  
 པ། རྩུག་པར་དུས་མིན་ཕྱིར་བསྐྱོད་བྱེད་པ་ཤེས་ཏོགས་བྱུང་མཚམས་སུ་གཙོ་  
 བོར་དགེ་བསྐྱུལ་ནས་འོས་བབས་ཀྱི་ཉེས་ཆད་དུས་འགྲངས་མེད་པར་འགེལ་དགོས།

གལ་སྲིད་དགེ་བསྐྱུལ་ནས་ཤེས་བཞིན་ཉེས་ཆད་མ་བཀལ་བར་སྟོད་ཡངས་  
 སུ་བཞག་པ་ཤེས་ཏོགས་བྱུང་མཚམས་ཆད་ལས་དེ་དག་དགེ་བསྐྱུལ་རང་གིས་ཇི་  
 རྩར་སྤྱབ་དགོས་ལས་སྒྲེས་ཐག་གཙོད་མཛད་ཀྱ།

བཙུ་བདུན་པ། འདི་གའི་སྐྱེ་ཆབ་དང་དགེ་བསྐྱུལ་སོགས་ལས་སྒྲེ་གང་  
 རུང་ཞིག་ནས་དགེ་སློབ་ལས་བྱེད་གང་རུང་ཞིག་གིས་སྤྱིར་བཏགས་འགལ་དང་  
 རྩུག་པར་དགེ་འདུན་པའི་ནང་བཏམས་འདི་དང་འགལ་བའི་ཉེས་པ་བསགས་པ་མིག་  
 གིས་མཐོང་བཞིན་དུ་སྤྲུལ་བསྐྱུང་བྱས་པ་རྗེས་སུ་ཤེས་ཏོགས་བྱུང་མཚམས་དེ་གཉིས་  
 ཀལ་ཉེས་ཆད་ཚོགས་འདུ་ནས་བབས་འོས་གཙོད་ཀྱ།

བཙུ་བརྒྱད་པ། ཉེས་ཆད་རྒྱང་ཚག་རྣམས་ཚུལ་བཞིན་སྤྱབ་དགོས་པའི་  
 སློབ་གསོ་ཇི་རྩར་བྱས་ཀྱང་ངག་བཀོད་དང་ལེན་མ་བྱས་པའམ། ཡང་ན་སྤྱོད་  
 ལམ་ལ་འགྱུར་བ་མ་བཏང་ཆེ་ལས་སྒྲེས་གྲོས་བསྐྱར་གྱིས་དེའི་ལུས་ཐོག་གི་ཉེས་  
 པར་ཁ་བསྐྱར་མཛད་ནས་ཆད་པ་གཙོད་ཆོག།

བཙུ་དགུ་པ། བཞུགས་སྒྲར་གི་དེའི་བྱེས་པ་གྲ་ཚང་གི་ནང་བཏམས་ལ་བྱུང་

གསོད་ཀྱིས་སྒྲིགས་མཐུན་ངག་བཀོད། གཞིས་དགོན་ཁག་དུ་ཕྱིར་ལོག་ཕྱིད་རྒྱས་  
མཚོན་ཉེས་ཆད་ཆེ་ཆུང་གང་བཏང་ཐམས་ཅད་ལ་དང་ལེན་མ་ཞུས་པར་ངན་ཁྲེལ་  
བྱས་ཆོ། མཐའ་མར་རང་ཉིད་གང་དུ་གཏོགས་པའི་དགོན་པ་གྲུ་ཆང་དང་ཆོགས་  
སྡེ་དེ་ལ་སྦྱོད་ངན་ཅི་བྱས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་འཁོད་པའི་ཡི་གེ་ཁ་གསལ་པར་དང་སྒྲགས་  
ནས་གསལ་བསྒྲགས་གནང་དགོས་པའི་འགན་སྒྲུ་ཆང་ནས་བཞེས་དགོས།

**ཉི་ཤུ་པ།** གནས་དུས་ཚོད་ཅིས་ཀྱིས་རྒྱུན་དུ་འདི་གའི་སྒྲིགས་ཁྲིམས་དང་  
འགལ་བ་བྱས་པའམ། མི་ཤུགས་དཔུང་བསྒྲིལ་གྱིས་ངན་ཁྲེལ་ཕྱིད་མཁན་གྱི་མི་  
ཞིག་ལ། ཆོས་སྡེ་དང་ཆོགས་པ་གཞན་ཞིག་དུ་འཇུག་ཞུགས་ཕྱིད་རྒྱུར་དགག་  
བྱ་མེད་ཅེས་པའི་རྒྱབ་སྦྱོར་གྱི་ཡི་གེ་མི་སྦྱོད་པར་མ་ཟད་བྱས་ཉེས་གང་ཡོད་གསལ་  
བཤད་དང་འབྲེལ་དགག་བྱའི་ཡི་གེ་གཏོང་རྒྱ།

གྲུ་ཆང་འདིའི་སྒྲིགས་དང་བཀའ་ལ་གནས་དུས་ཚོད་ཅིས་ཀྱིས་བརྒྱས་  
བཅོས་བྱས་ཏེ་འགྲོ་བའམ། ཐོས་ཕྱོལ་དུ་འགྲོ་ཁུལ་གྱིས་ད་སའི་ཁུལ་གྲུ་ཆང་  
འདིའི་གཡས་གཡོན་གྱི་ཕྱི་ལོགས་སུ་ངན་པ་ངོ་འཁྲེར་གྱིས་བརྒྱས་བཅོས་  
དང་འབྲེལ་བསམ་བཞིན་བསྡད་ནས་གྲུ་ཆང་ནང་ངན་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་འདི་གའི་  
སློབ་གཉེར་པ་བསམ་མེད་ཆོ་བསྒྲུབ་བྱེད་ཕྱིད་པ། ད་དུང་ཡང་གྲུ་ཆང་འདིའི་  
གྲུ་པ་ཡིན་མདོག་གིས་བླ་མ་གྲུ་ཆང་གི་མདུན་དུ་རྒྱུང་བརྒྱུངས་ལག་བརྒྱུངས་  
ཀྱིས་བརྒྱས་བཅོས་དང་གནས་དུས་ཚོད་ཅིས་ཀྱིས་ཕྱིར་སྡོད་ཕྱིད་མཁན་འདིའི་  
རིགས་ལ། མི་འདི་ཞེས་བྱ་བ་གཉིད་ཀྱིས་པ་གྲུ་ཆང་གི་བླ་གྲུ་མིན་ཚུལ་དང་  
འདིར་སྡོད་ཆེའི་རིང་གྲུ་ཆང་གི་སྒྲིགས་དང་བཀའ་མ་བཅུས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཁ་

གསལ། ཕར་དང་ལྷན་པ་ཞིག་ན་སའི་ཁྲིམ་གཞུང་གཡས་གཡོན་དུ་སྐབས་  
སོ་སོར་སྐྱར་འགྲེམས་བྱེད་རྒྱུའི་འགན་སྒྲུབ་ལ་ཡོད།

### ༡༥ སྒྲོལ་གཉེར་པའི་བྱེད་སྒྲུབ།

དང་པོ། འདི་གའི་སྒྲོལ་གཉེར་པ་གང་ཞིག་གིས་དགེ་ཚུལ་སྦྲོང་གི་སྡོམ་  
པ་སྐྱངས་པའི་ཉིན་མོ་དེ་ནས་བཟུང་ཆེ་འདི་བྱི་གཉིས་ཀར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་  
མི་ཆེའི་མདུན་ལམ་གཟི་བརྗེད་ལྷན་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་གཏན་འཁེལ་  
ཟིན་པས། རྒྱན་དུ་ལུས་ངག་གི་ཀུན་སྦྱོང་ཐམས་ཅད་དམ་ཆོས་འདུལ་བ་དང་མཐུན་  
ཕར་འབད་བཅོམ་གནང་དགོས། རྩོན་གྱི་ལས་སྒྲོན་བཟང་པོའི་མཐུས་གཞན་དོན་  
མཛད་མཁན་ཞིག་དུ་སྦྱེ་བ་བཞེས་ཡོད་པས་མི་ཆེ་འདིའི་ལས་དོན་དང་དམིགས་  
ལུལ་གཙོ་བོ་ནི་གཞན་དོན་མཛད་རྒྱུ་འདི་ཉིད་ཡིན་ན། ལོན་གཞོན་པའི་གནས་  
སྐབས་འདིར་གཞན་དོན་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཆོགས་ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་སྦྱིད་ང་ལྟག་པར་  
བོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བརྒྱ་ཕྱག་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀུན་ལ་སྒོ་གྲོས་རྒྱས་  
ཐབས་སུ། གུས་སྦྱོར་དང་ཉག་སྦྱོར་གྱི་བཅོམ་པ་དྲག་པོས་སྒྲོལ་གཉེར་མཛད་རྒྱུ་  
འདི་སྐབས་སུ་བབས་པའི་ལས་འགན་ཡིན།

གཉིས་པ། རྒྱན་དུ་བསྐྱུལ་ལུག་བྱེད་མཁན་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་  
སྒྲིགས་རང་འཁུར་དང་སྡོམ་པ་རང་སྤྱང་གིས། དགེ་ཚུལ་སྦྲོང་། རྣམས།  
བྱང་མེས་སོགས་སྡོམ་པ་གང་སྐྱངས་ནམས་དག་པའི་ཐབས་སུ་གསོ་སྦྱོང་  
ལ་ཆག་མེད་ཐེབས་དགོས་པ་དང་དགེ་ཚུལ་སྦྲོང་གི་བསྐྱབ་བྱ་ནམས་ལ་སྦྱོང་  
སྦྱོང་མཛད་ནས་སྤྱང་ཤེས་པའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་པར་མ་ཟད། ཤེས་

རབ་འཕེལ་ཁིང་སློབ་གཉེར་ལ་བར་ཆད་མི་འབྱུང་བའི་ཆེད་རྒྱན་དུ་ལྷག་པའི་  
 ལྷ་ལ་གསོལ་འདེབས་དང་ཞལ་འདོན་སོགས་དགེ་སྦྱབ་མཛད་རྒྱ་འདི་ཤིན་  
 ཏུ་ནས་གལ་ཆེ། ལྷག་པར་དགེ་འདུན་པའི་ནང་བྲིམས་ཀྱན་ལ་བཙུང་སྤང་དང་  
 ནང་ཁྲལ་གྱི་མཐུན་ལམ་ལ་རྒྱན་དུ་འབད་དགོས། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་  
 ཀྱན་སྦྱོང་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཐབས་སུ་ལམ་རིམ་དང་སློ་སྦྱོང་གི་རིགས་ལ་འབད་  
 པ་ཆེན་པོས་སློབ་གཉེར་མཛད་ནས་གང་ཤེས་པ་རྣམས་རེ་རེ་བཞིན་ཉམས་ལེན་  
 དུ་བསྟར་གང་ཐུབ་མཛད་དགོས།

**གསུམ་པ།** རྒྱན་དུ་ཆན་གཞོན་བཙུང་བཀྲར་དང་། གལ་ནི་བསྐྱབ་གལ་མཛད་  
 དགོས། ཆོགས་འདུ་ལས་སྡེ་དང་། དགེ་ཆན། འཛིན་གྱི་དགེ་བདག་སོགས་འབྲེལ་  
 ཡོད་ནས་སྒྲིགས་མཐུན་དང་ཤ་ཆའི་ངག་པོ་དྲག་གང་གནང་ཐམས་ཅད་དང་ལེན་མཛད་  
 དགོས་པར་མ་ཟད། གལ་སྲིད་རང་ཉིད་ནས་ཉེས་བསགས་བྱས་ཡོད་ཆེ་ཆད་ལས་  
 གང་གནང་ཐམས་ཅད་ལ་རབས་སྦྱོང་བཟང་གི་སློ་ནས་དང་ལེན་མཛད་དགོས།

**བཞི་པ།** རྒྱན་དུ་སློབ་ཐུན་དང་ལས་ཀ་ཆད་མི་དགོས་པ་གཙོ་འདོན་བྱེད་  
 དགོས། གལ་སྲིད་འཛིན་གྲར་དགོངས་པ་མ་ཞུས་ཐབས་མེད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་  
 དང་འབྲད་ཆེ། ལས་དོན་དང་འགྲོ་ཡུལ་གསལ་འཁོད་ཀྱི་དགོངས་ཤོག་ཐོག་འཛིན་  
 གྱི་དགེ་བདག་དང་། སློབ་ཐུན་དགེ་ཆན། དགེ་བསྐྱལ། སློབ་སྦྱི་བཅས་ཀྱི་  
 མཆོན་རྟགས་རིམ་འཁོད་ལུགས་མཐུན་གྱིས་དགོངས་པ་ཞུ་འབྲེལ་ངེས་པར་དགོས།

**ལྔ་པ།** སློབ་གཉེར་པ་ནད་མནར་རིགས་ལ་འབྲོད་བརྟེན་སྤྲོན་བཙུན་པཅོས་འདི་  
 ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བས་ཁམས་མ་བདེ་བ་བྱུང་ཆེ་རྟོག་ཡང་དུ་མ་སོང་བར་སྤྲོན་བཙུན་མཐུན་

རྒྱུན་འབྲུལ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྒྲིགས་གཞི་ཟུར་གསལ་ལྟར་འབྲུལ་བཞེས་མཛད་རྒྱ།

འགའ་ཤས་ཀྱི་ནད་བར་གིས་སྒྲོ་བ་གཉེར་མཐར་མ་སོན་པར་རྩ་དགོངས་མ་  
 ལྷས་ཐབས་མེད་དུ་གྱུར་ཆོ། དགོངས་པ་ལྷ་སྒྲོ་དེད་སྒྲངས་ཀྱི་སྒྲིགས་གཞི་ཟུར་  
 གསལ་སྒྲུར་ལྷ་སྒྲོ་དེ་ཆོག་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། དགོངས་པ་ལྷ་མི་དགོས་པར་སྒྲོ་བ་  
 གཉེར་དང་ལས་ཀའི་དུས་ཡུན་མཐར་མ་སྒྲིན་པར་སྔོན་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལ་འབད་  
 བརྩོན་གནང་དགོས།

དུག་པ། གྲུ་ཆང་གི་རྒྱུན་ཆོགས། ཞབས་རིམ། གཞུང་ལས་སོགས་  
 འོས་བབས་ཀྱི་ལས་ཀའི་བཀོད་སླིག་གང་གནང་བ་ལ་དང་ལེན་མཛད་དགོས་པ་  
 མ་གཏོགས་སློབ་གཉེར་སོགས་ལས་དོན་འདྲ་མིན་ལ་ཁག་འདོགས་ཀྱིས་གཡོལ་  
 ཐབས་ནམ་ཡང་མཛད་མི་རུང་།

བདུན་པ། སློབ་སྤྱིས་བཞོད་སྒྲིག་གནང་བའི་ཉིན་རེའི་མངའ་རིམ། སླ་  
དགོང་གི་ཞལ་འདོན། སློབ་ཐུན་ཁག་དཔེ་བྲིད། རང་སློང་ཁག་ཚུམ་ཡིག་  
སྤེལ་རྒྱ། བཏོ་སློང་། དཔེ་མངོད་དུ་དཔེ་དཔ་ལྟ་སྒྲིག་ཚུམ་ཡིག་འགྲན་  
བསྟར། ཚུད་རྒྱགས། ཡིག་རྒྱགས། སློ་འཛིན་རྒྱགས། སྤྱི་རིམ། ཚུད་གྲ།  
དམ་བཅའ། བཙེ་བཞག་བཀའ་ཆོས་ཉན་རྒྱ་སོགས་ལས་འགན་གང་གནང་བ་  
དེར་རྫོགས་སློང་མེད་པར་འགན་ཁུར་བའི་ཐོག་ནས་དང་མེན་མངའ་དགོས།

༡༥ བཞུགས་སྐྱེད་གྱི་ཉིད་ཀྱིས་པ་བྱ་ཆེད་གི་འཛིན་སྐྱོང་ལྷན་ཆོག་ལས།

དང་པོ། བཞུགས་སྐྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་གྲ་ཆར་གྱི་འཛིན་སྐྱོང་སྟེན་ཆོག་ལས་  
ནི། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༩ ཉིན་ཅུ་འཇུགས་གནང་པའི་ཆོག་ལས་པ་ཆད་

ལྷན་ཞིག་ཡིན། ཚོགས་པ་འདི་ཉིད་རང་གཞུང་ཚོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ལ་དེབ་སྐྱེལ་  
བྱས་པའི་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན་པས། རང་གཞུང་ཚོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ནས་ལུགས་  
མཐུན་གྱི་ཚོགས་པར་ངོས་འཛིན་གྱི་བཀའ་ཤོག་གནང་ཡོད་པར་བརྟེན་བཅན་ཤོལ་  
བོད་གཞུང་གིས་ངོས་འཛིན་གནང་བའི་བྲིམས་མཐུན་གྱི་ལྷན་ཚོགས་ཤིག་ཡིན།

**གཉིས་པ།** འཛིན་སྐྱོང་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གྲུབ་གཞི་ནི། ཚོགས་པའི་དབུ་  
འཛིན་ཆུང་ཆུང་གཞིན་གཉིས། བྲ་ཆང་གི་མཁན་པོ། དགེ་བསྐྱེལ། དབུ་མཛེད།  
ཕྱག་མཛེད་ཆུང་ཆུང་གཞིན་གཉིས། གཉེར་པ་ཆུང་ཆུང་གཞིན་གཉིས། དྲུང་ཡིག་དགེ་  
ཆུང་བཞི། སློབ་ཕྱག་གི་འཐུས་མི་གསུམ། ཚོགས་མི་དགྲུས་མ་གསུམ་བཅས་  
ཚོགས་མི་གྲངས་ཉི་ལྔ་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན།

**གསུམ་པ།** འཛིན་སྐྱོང་རྒྱུན་ལས་ནི། ཚོགས་གཙོ། དྲུང་ཡིག་ཕྱག་  
མཛེད་ཆུང་ཆུང་གཞིན་གཉིས་བཅས་རྒྱུན་ལས་བཞི་ཡོད།

**བཞི་པ།** དམིགས་ཡུལ་དང་ལས་འགན་ནི། སློབ་གཉེར་ཁང་འདིའི་  
སློབ་སྐྱོང་ཚགས་ཚུད་དང་། སྤྱིགས་ལམ་ཀུན་སྐྱོད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་དང་།  
འཆོ་གོས་གནས་མལ། སྤྲོན་བཅོས་སོགས་ཀྱི་མཐུན་ཁྱེན་གང་དགོས་ཐམས་ཅད་  
ཐབས་འཛོལ་བྱེད་དགོས་པའི་སྤྱིགས་གཞི་ལྷན་ཐབས་སུ་ཡོད།

༩༥ ལས་སྡེ་དང་ཚོགས་འདུ་ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་ངོ་མོ་དང་འགན་དབང་།

དང་པོ། ལས་སྡེ་ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་གྲུབ་གཞི་ནི། མཁན་པོ། སྐུ་ཆབ། སློབ་  
སྡེ། དགེ་བསྐྱེལ། དབུ་མཛེད། བྲ་ཆང་གི་ཕྱག་མཛེད་གཉིས་བཅས་གདན་  
འཛོམས་པ་ལ་ལས་སྡེ་ལྷན་རྒྱས་ཞེས་ཟེར། འདི་ཁོང་རིན་པོ་ཆེའི་འོག་ནས་གྲུ་

ཆང་གི་ལས་དོན་ཆེ་ཕྱ་ཀུན་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཅུས་པའི་ཆེས་མཐོའི་དབང་ཆ་དུ་ལྟན་  
པའི་ལྟན་ཆོགས་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན།

**གཉིས་པ།** ཆོགས་འདུ་ལྟན་རྒྱས་ཀྱི་གྲུབ་གཞི་ནི། གོང་གསལ་ལས་  
སྟེ་ལྟན་རྒྱས་ཀྱི་སྟེང་། བྲ་ཆང་གི་གཉེར་པ་གཉིས། བྲ་ཆང་གི་དྲུང་ཡིག་དཔེ་  
མཛོད་དབུ་འཛིན། ལས་བྱེད་པའི་འབྲུས་མི། རིག་གནས་འཛིན་བྲ་གོང་  
མ་ལཱའི་འབྲུས་མི་རེ་རེ། རིགས་ལམ་འཛིན་གྲུའི་ཕར་ཕྱིན་ཡན་གྱི་འཛིན་བྲ་  
སོ་སོའི་སྦྱོར་དཔོན་བཅས་ལྟན་རྒྱས་ལས་གྲུབ་པས་བྲ་ཆང་འདྲིའི་ཆོགས་འདུ་  
རྒྱས་ཤོས་དེ་ཡིན།

**གསུམ་པ།** ལས་སྟེ་དང་ཆོགས་འདུ་ལྟན་རྒྱས་ཀྱི་དབུ་བཞུགས་ནི་རྒྱུ་  
དུ་མཁན་པོ་འཇམ་མཁན་ཆབ་དང་མཁན་པོ་འཇམ་མཁན་ཆབ་བཞུགས་མེད་ཆེ་སྟེ་  
ཆབ་ནས་དབུ་བཞུགས་མཛད་རྒྱ། ཟླ་རེའི་ནང་ཆོགས་འདུ་ལྟན་རྒྱས་ཐེངས་  
རེ་ངེས་པར་གནང་དགོས། ལས་དོན་དམིགས་བསལ་ཅན་གྱི་རིགས་ནམ་བུ་དང་  
ལ་ལས་སྟེ་ལྟན་རྒྱས་ཟུར་ཆོགས་དང་། ཆོགས་འདུ་འཕར་མ་དུས་ཚོད་ངེས་  
མེད་དུ་ལྟན་རྒྱས་གནང་ཆོག་རྒྱ། ལྟན་རྒྱས་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཆོགས་དུས་མཁན་པོ་འཇམ་  
མཁན་ཆབ་ལ་སྟེ་ཆབ་ནས་གྲོས་བསྐྱར་གྱིས་དུས་ཚོད་གཏན་འཁེལ་མཛད་པའི་  
ཆོགས་འདུའི་བདུན་ལན་སྟེ་ཆབ་ནས་དགེ་བསྐྱུལ་ལ་གནང་ཆོ། ཆོགས་བདུན་གཏོང་  
རྒྱ་དགེ་བསྐྱུལ་ནས་འགན་བཞེས་དགོས། ཆོགས་འདུ་པ་སུ་ཞིག་ལ་བདུན་འཕྲོར་  
ནའང་ཆོགས་འདུར་མ་ཐེབས་ཆོ། ཆོགས་དུས་རེ་རེ་བཞིན་སྐར་ལྷ་རེའི་ཆད་པ་སྦྱབ་  
དགོས། ཆོགས་འདུའི་ཆད་དངུལ་དགེ་བསྐྱུལ་ནས་བཞེས་རྒྱ།



བཞི་པ། ལས་སྒྲེ་དང་ཚོགས་འདུ་ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་འགན་དབང་ནི། ཀའི་ཉི་  
 གུམ་པ་གྲུ་ཆང་གི་འཛིན་སྐྱོང་། སློབ་གཉེན། སྤྱིགས་ལམ་སོགས་ལས་དོན་ཆེ་  
 གྲུ་མྱི་དང་། དམིགས་བསལ་སྤྱིགས་གཞིར་བསྐྱར་བཀོད་དང་། ཉེས་ཆད་གཏན་  
 འཁེབས། དགོངས་ལུ་འེ་རིགས་ལ་དགོངས་འཁྲིལ་འོས་མིན་གྱི་ཆད་འཛིན། ལུ་  
 ཚེད་ལ་བདེན་ལྟན་དཔྱེ་འབྱེད། ལས་ཀྱི་དབང་སྒྲོ་བཞག་ ཉེས་ཅན་གནས་དབྱུང་།  
 ལས་གཞིའི་འཆར་འགོད་སོགས་ལས་དོན་ལམ་སང་ཐག་གཅིད་ཐུབ་པ་རྣམས་  
 ཐག་གཅིད་མཛད་པའི་གྲོས་ཆོད་ཁག་དེབ་ཡིག་ཏུ་མ་ཆད་པར་འགོད་དགོས། གལ་  
 ཆེ་བའི་རིགས་ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་ཐག་གཅིད་དེ་བཞིན་ཁོང་རིན་པོ་ཆེར་མཁན་པོ་འམ་  
 མཁན་ཆེན་དང་སྐྱེ་ཆབ་བརྒྱུད་ནས་སྤྱན་སེང་དང་འབྲེལ་བཀའ་འཁྲིལ་བྱུང་  
 མཚམས་མཐའ་མའི་ཐག་གཅིད་ཏུ་གཏན་འཁེབས་མཛད་ཀྱ།

ལྔ་པ། ལས་སྒྲེ་དང་ཚོགས་འདུ་ལྷན་རྒྱས་གང་ཡིན་ཀྱང་རུང་ཚོགས་  
 མི་སྤྱིའི་གངས་འཁོར་གྱི་དངོས་ཡོད་གངས་ཆད་ཀྱི་ཕྱེད་ཀ་ལྷག་མ་འདྲོམས་ཆེ་  
 ཐག་གཅིད་གསར་པ་གང་ཡང་གནང་མི་རུང་། དོན་གནད་འགའ་མེད་ཐོག་  
 སྐབས་འགར་མང་མོས་དང་། འོས་བསྐྱུ། སྐབས་འགར་མཁན་པོ་འམ་མཁན་  
 ཆེན་དང་སྐྱེ་ཆབ་ནས་གནད་དོན་འབྲེལ་བཤད་ཀྱིས་དགག་དགོས་ལ་གཞིགས་ནས་  
 ཐག་གཅིད་འདི་ལྟར་མཛད་དགོས་པའི་རེ་འདུན་ཡང་གནང་ཆོག གལ་སྲིད་ཐག་  
 གཅིད་བྱས་ཟིན་པའི་ལས་དོན་ཆེ་ཕྱ་གང་ཡང་རུང་བར་དགག་དགོས་རྒྱ་མཚན་  
 ལ་གཞིགས་ནས་ཁོང་རིན་པོ་ཆེས་ཐག་གཅིད་གཞན་ཞིག་ཀྱང་མཛད་ཆོག་པར་  
 མ་ཟད། ཐག་གཅིད་དེ་ཉིད་ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་ཐག་གཅིད་ཡིན་པ་ལྟར་བརྟེན་བཀའ་ཀྱིས་

རྒྱལ་སྤྱིའི་ཡང་མཇུག་དགོས།

༥༥ མཁན་པོ་ལས་མཁན་ཆའི་མཇུག་ལག་ན།

དང་པོ། རྒྱལ་སྤྱིའི་མཇུག་པོ་ཆེ་བའི་དགོངས་པ་ལོག་གི་ཉི་ཤེས་པ་  
གྲུ་ཆའ་གི་སྒྲིགས་གཞི་གཞིར་བཟུང་ཆོས་སྤྱོད་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་གཙོ་བོའི་མཇུག་  
ལག་བཞེས་ཏེ། ལས་སྤྱོད་ལྟན་ཀྱས་དང་ཆོག་ལས་ལྟན་ཀྱས་ཀྱི་དབུ་བཞུགས་  
ཀྱིས་གྲུ་ཆའ་གི་ལས་དོན་ཆེ་ཕྱ་མཐའ་དག་གི་ཐག་གཅོད་བྱེད་སྤངས་ལ་སྤངས་  
འཛིན། རྒྱལ་སྤྱིའི་མཇུག་པོ་ཆེ་བའི་དགོངས་པ་དང་སྒྲིགས་གཞིའི་རྒྱ་ལས་མི་  
འདུལ་བའི་དོན་ལྟན་པོ་མཇུག་རྒྱ། གལ་ཆེ་བའི་ལས་དོན་རྒྱལ་སྤྱིའི་མཇུག་  
པོ་ཆེར་སྤྱོད་མེད་ཞུ་དགོས་ཤིག་ཀྱི་ཐུགས་འགན་ཡང་བཞེས་དགོས། མིན་  
དུ་གལ་ཆེ་བའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་མཁན་པོས་ལས་སྤྱོད་དང་ཆོག་ལས་ལྟན་ཀྱས་  
བསྐྱོང་ཆོག་ནའང་སྤྱི་ཆའ་ལ་གྲོས་བསྟུར་གྱིས་དགོ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་ནས་ཆོག་ལས་  
ལྟན་པོ་ལན་བཅུ་མ་ལུས་པར་མཇུག་དགོས།

གཉིས་པ། མཁན་པོ་དབུ་བཞུགས་གནང་དགོས་པའི་ཆོག་ལས་ཆེ་ཆུང་  
གང་ཡོད་ལ་རྒྱུན་ཤིང་མཆོམས་མཆོམས་སུ་གྲུ་ཆའ་གི་ཆོག་ལས་དབུ་བཞུགས་སུ་ཆོག་ལས་  
གཏམ་དང་བཀའ་སྒྲོལ། གསར་བུ་པ་ནམས་ལ་དཔེ་བྲིད་ཀྱིས་མཆོན་ཆོས་འཆད་  
ཉན་སོགས་ཀྱི་ཐུགས་འགན་བཞེས་དགོས་ཤིང་། གྲུ་ཆའ་གི་སྒྲིགས་ལམ་ཀུན་  
སྤྱོད་དང་བསྐྱེད་བསྐྱེད་གཉིས་ལ་ཉིང་བསྐྱེད། སྤྱི་མཇུག་དང་ཆོས་གྲུ་དམ་བཅའ་  
སོགས་ལ་གཞིགས་ནས་བཅི་བཞག་ཚུངས་མཆོམས་བར་གནང་དགོས་ཤིང་།  
མཆོམས་མཆོམས་སུ་བཀའ་ཆོས་རེ་གནང་རྒྱ། ལྷག་པར་ཤིགས་ལམ་འཛིན་

གྲུ་ཅོད་རྒྱལ་ས་དང་། འདོན་རྒྱལ་ས་ཀྱི་འགན་བཞེས་དགོས། དམ་བཅའ་ཆེ་  
ཁག་གི་དབུ་བཞུགས་ཀྱིས་འགོ་འདྲེས་ཀྱང་མཛད་དགོས།

**གསུམ་པ།** གྲུ་ཆང་འདིའི་ཆོག་ས་དང་ཆོས་ར་སོགས་ཆོས་ཕྱགས་ཀྱི་མཛད་  
སྒོ་གང་ཞིག་དུ་ཕེབས་བཞུགས་སྐབས། དབུ་ལྷ་དང་ཆོས་གོས་སྒྱ་ཐུང་བཞེས་  
སྤངས་སོགས་སྒྲ་སྒྲེལ་མཁན་པོའི་ཕྱག་བཞེས་བཟང་པོ་རྒྱལ་ས་དང་དུས་དང་གནམ་  
གཤིས་སོགས་འཕྲོད་མིན་ཡོང་སྲིད་ནའང་སྒྲ་སྒྲེལ་བཟང་པོ་གང་ཡོད་ཅད་ཞིབ་  
ཀྱིས་མི་ཉམས་རྒྱུ་འདིན་གནང་ནས་སྒྲ་གསར་བ་བྱ་པ་རྒྱལ་ས་ལ་མིག་སྒྲོལ་བཟང་  
པོ་ཞིག་འཛོག་ཐབས་མཛད་དགོས།

## ༦༥ སྒྱ་ཆབ་ཀྱི་མཛད་འགན།

དང་པོ། རྒྱལ་ས་རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་སྒྱ་ཆབ་ནི། གྲུ་ཆང་འདིའི་  
འདིན་སྐྱོང་ལས་ཤུད་པའི་ནང་ནས་གནས་རིམ་མཐོ་ཤོས་གཅིག་ཤུ་དེ་ཡིན་  
པས། འདིན་སྐྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱི་ནང་གི་ལས་དོན་སྦྱོའི་འགན་སྤངས་  
པའི་ཐོག་ནས་ལྷ་རྟོག་གིས་འབྲེག་པོ་ཡོ་བསྐང་དུས་ལས་མ་ཡོལ་བར་མཛད་  
རྒྱུ་འདི་ལས་འགན་གྱི་གཙོ་བོ་ཡིན།

ལས་སྦྱོང་དང་ཆོག་ས་འདུ་ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་དབུ་བཞུགས་སུ་མཁན་པོ་འམ་མཁན་  
ཆབ་བཞུགས་ཡོད་ཆེ་དེའི་ཕྱག་རོགས་དང་མེད་ཆེ་ཆོག་ས་འདུའི་དབུ་བཞུགས་  
གནང་དགོས། གཞུང་འབྲེལ་ཡིན་མིན་གྱི་ཆོག་ས་འདུ་དང་མཛད་སྒོ་ཁག་ལ་གྲུ་  
ཆང་གི་སྒྱ་ཆབ་མཛད་དགོས་ཤིང་། གལ་སྲིད་ཕེབས་མ་ཐུབ་ཆེ་སྒྱ་ཆབ་གཞན་  
ཞིག་མངགས་གཏོང་མཛད་རྒྱུ། གྲུ་ཆང་གཞུང་གི་སྒྱ་མཐོན་ཁག་ཕེབས་བསུ་དང་

སྒྲེལ་ལེན་མཐུན་འགྱུར་རོགས་རམ་མཛད་རྒྱུ་ལེ་ཐུགས་འགན་ཡང་ཡོད།

**གཉིས་པ།** རྒྱུན་དུ་གྲ་ཚང་ཕྱི་ནང་གི་སྒྲིགས་ལམ་སྒྲོམ་རྒྱུ་ལས་འགན་གཙོ་བོ་དག་བསྐྱེད་ལ་ཡོད་ནའང་། སྒྲིགས་ལམ་སྒྱུ་ལྡིང་ཆ་ནས་ཉམས་ཞན་དུ་མི་འགྲོ་བའི་ལྟ་ཉེན་དང་དེའི་འགན་བཞེས་ཏེ་དག་བསྐྱེད་ལ་གོ་བསྐྱེད། སྐབས་སྔ་སྔར་ཚོགས་ཡོངས་སུ་ཚོགས་གཏམ་བཀའ་སློབ་ཀྱང་གནང་དགོས། དག་བསྐྱེད་མེད་པའི་སྐབས་ལ་གྲ་ཚང་གི་སྒྲིགས་ལམ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་ལྟ་ཉེན་དང་ཚོགས་དང་ཚོས་ར་བཅས་པར་དག་བསྐྱེད་གྱི་འགན་ཡང་བཞེས་དགོས།

ལས་ཀ་དང་འཛིན་གྱི་འཆར་ཅན་གྱི་དགོངས་ཁུ་མ་ཡིན་པའི་དགོངས་ཁུ་ཆེ་ཆུང་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་ཆབ་བརྒྱུད་ནས་ཁུ་སློང་གནང་དགོས། སྐྱེ་ཆབ་ཀྱིས་སྒྲིགས་ལམ་བཞིན་དགོངས་ཤོག་ཡ་སྟན་ཁུ་བཞེས་འོས་མཆིས་མིན་ལ་ཞིབ་འཇུག་གིས་སྤངས་འཛིན་གནང་དགོས། དགོངས་ཤོག་ཡ་སྟན་ཁུ་བཞེས་ཟིན་པ་ནམས་མཁན་པོ་འམ་མཁན་ཆབ་དང་ལས་སྒྲུ། ཡང་ན། ཚོགས་འདུར་ཁུ་འོས་པ་ནམས་ཁུ་ཏེ་དགོངས་འཁྲོལ་ཡོད་མེད་ཐག་བཅད་ཟིན་པ་ནམས་ཀྱི་ལན་བཅད་གནང་རྒྱུ་དང་། ཐག་མ་ཆོད་པའི་དགོངས་ཁུ་གལ་ཆེའི་རིགས་ཡ་སྐྱབས་རྗེ་རིན་པོ་ཆེར་སྟན་མེད་ཁུ་རྒྱུ་ལེ་ཐུགས་འགན་ཡང་བཞེས་དགོས།

**གསུམ་པ།** དུག་མཛོད་ཁང་། གཉེར་པ། དཔེ་མཛོད། མགྲོན་ཁང་། ཆོང་ཁང་། ཁང་གཉེར་སོགས་གྲ་ཚང་གི་དདུལ་དངོས་དང་གཞུང་རྒྱས་སོགས་ཅིས་སྒྲོད་ལེན་ཤེད་དགོས་ཀྱི་རིགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཅིས་སྒྲོད་ལེན་གྱི་ཅིས་དཔང་ལ་ངེས་པར་ཐེབས་དགོས།

གྲ་ཆང་གི་གཤམ་དུགས་དང་། དགེ་ཆན་དང་ལས་བྱེད། བྱིན་པ་སྐྱེ་བའོན་  
སོགས་ལ་གྲ་ཆང་ནང་ཁང་པ་གཡར་སྤྱོད་ཀྱི་འགན་ཡང་སྐྱེ་ཆབ་ལ་ཡོད།

བཞི་པ། འོས་བསྐྱེད་ལམ་ནས་ལས་བྱེད་བསྐྱོ་བཞག་བྱེད་དགོས་རིགས་  
ནམས་དུས་ཐོག་སོ་སོར་འོས་བསྐྱེད་པའི་ལས་འགན་ཡང་སྐྱེ་ཆབ་ནས་གཙོ་བོར་  
བཞེས་དགོས་པ་དང་། ཚོགས་འདུའི་དུས་ཚོད་གཏན་འཁེབས་བྱེད་པའི་འགན་  
ཡང་ཡོད། ལས་བྱེད་བསྐྱོ་བཞག་དང་ལས་བྱེད་དགོངས་པ་ཞུ་འཁྲོལ་བྱུང་ཡོད་  
མེད་ཀྱི་ལན་བདུས་འགྲུངས་མེད་པར་གནང་དགོས།

པ། སློབ་སྦྱིའི་མངོད་འགན།

དང་པོ། སློབ་སྦྱིའི། ཀེ་རྩིའི་བྱས་པ་གྲ་ཆང་ངམ་སློབ་གཉེར་ཁང་འདིའི་  
ཤེས་ཡིན་སློབ་གཉེར་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་གཙོ་བོའི་འགན་  
ཁུར་བ་དང་བཀོད་སྒྲིག་གནང་མཁན་མཐོ་ཤོས་དེ་ཡིན་པས། དགེ་ཆན་སོགས་  
ཤེས་ཡིན་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་བྱེད་ཡོངས་རྫོགས་ལ་དུས་སྐབས་སོ་སོར་བཀོད་  
ཁུབ་གནང་དགོས་པའི་འགན་དབང་གཉིས་ཀ་ཡོད།

གཉིས་པ། དགེ་ཆན་ནམ་པ། རྒྱགས་སྤྱོད་ལྗེ་ཆན། ཅོ་མ་སྒྲིག་ལྗེ་ཆན།  
དཔེ་མངོད་ལྗེ་ཆན། སྒྲིག་ཁྲད་ལྗེ་ཆན། བཟོ་བྲེང་ཚོགས་འདུ། དགེ་ཆན་འོས་  
སྤྱོད། དམིགས་བཀར་འཛིན་གྲ་སོགས་ཤེས་ཡིན་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་ཡོངས་  
རྫོགས་ཀྱི་བཀོད་སྒྲིག་དང་དེ་ཚོའི་སྒྲིགས་ལམ། ལས་དོན་ལ་ལྟ་རྟོག དགེ་ཆན་  
སོགས་ལྗེ་ཆན་སོ་སོའི་ལས་བྱེད་པའི་དགོངས་ཞུའི་རིགས་ལ་སྐྱེངས་འཛིན། དགེ་  
ཆབ་གང་དགོས་བཀོད་སྒྲིག་གི་འགན་ཡང་བཞེས་དགོས།

**གསུམ་པ།** སློབ་ཚན་གཏན་འབེབས་དང་དེར་བསྐྱར་ཞིབ། ཟླ་གསུམ་  
སྤུངས་སློབ་ཚན་ཆ་བཤོས། འཛིན་གྲུ་སྤུངས་དག་གན་དང་། འཛིན་ཁང་ག་  
སྒྲིག་སློབ་ཐུན་དང་རྒྱགས་སློབ་སྤུངས་ཚོད་རེའུ་མིག་བཀོད་སྒྲིག་དང་གཏན་  
འབེབས། སློབ་ཚན་ནམས་དུས་ཆོགས་སྤུངས་རྒྱགས་ཐུབ་པའི་བསྐྱལ་འདེད་  
གནང་རྒྱུའི་འགན་བཞེས་དགོས།

**བཞི་པ།** སློབ་གཉེར་ཁང་འདིའི་རྒྱགས་སློབ་ཆེ་ཕྱ་མཐའ་དག་གི་ཕྱི་ནང་  
གི་དྲི་བ་ཁག་གོ་སྒྲིག་དང་། དྲི་བར་མོར་འབྲུལ་ཡོད་མེད་གསང་བའི་ཞིབ་འཇུག་  
དྲི་ཤོག་དཔར་འདེབས། དྲི་བའི་གསང་བ་རྒྱ། དྲིས་ལན་དང་རྒྱགས་འབྲས་ལ་  
ཞིབ་འཇུག་གིས་གྲུབ་འབྲས་འདོན་རྒྱ། རྒྱགས་སློབ་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་ལྟ་ཉིག་པ་དང་  
རྒྱགས་སློབ་ཀྱི་དུས་ཚོད་གཏན་འབེབས། རྒྱགས་སློབ་སྐབས་ཀྱི་སྒྲིགས་ལམ་བཅས་  
ལ་འབྲས་ཤོར་མེད་པའི་འགན་ལེན་དགོས།

**ཕྱེ་པ།** ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་མཛད་སྒྲི་དང་ཆོགས་འདུ་ཁག་  
ལས་བསྒྲམས་གསུང་བཤད་དང་མཛད་རིམ། དུག་འབྱེར་ཁག་ ལེགས་སྒྲུས་  
སྒྲ་ཆོགས་གོ་སྒྲིག་དང་དེའི་འགན་འབྱེར་དགོས་ལ།

ལོ་རེའི་དཔེ་དེབ་པར་བསྐྱར་བྱེད་དགོས་པའི་དེབ་སྒྲིང་། གསལ་ཤོག་ཁག་  
དཔེ་དེབ་གསར་ཚུ་ཁག་ནས་དཔར་བསྐྱར་ཞུ་དགོས་མིན་གྱི་འཆར་གཞི་བཟོ་  
འགོད་བཅས་ཀྱི་འགན་བཞེས་དགོས།

# ༡༥ དགོ་ཀན་གྱི་མཛད་འགན།

དང་པོ། དགོ་ཀན་ནི། སློབ་གཉེར་ཁང་འདིའི་ཤེས་ཡོན་དང་ཀུན་སྦྱོང་  
 ཡར་རྒྱས་འགྲོ་མིན་གྱི་རྩ་བ་དགོ་ཀན་ལ་རག་ལས་པས། ཐོག་མར་དགོ་ཀན་  
 སོ་སོའི་ངོས་ནས་ལུས་ངག་གི་སྦྱོང་ལམ། ཏུལ་བ། ཞི་བ། སློབ་མ་ལས་ཡོན་  
 ཏན་ལྷག་པ། སློབ་པ་ལ་མཁས་པ། བརྟེ་བའི་བདག་ཉིད་ཅན། གཞན་དོན་གྱི་ད་  
 པ་ལ་སྦྱོབ་སྦྱོང་བ་སོགས་བཤེས་གཉེན་ནམ་དགོ་ཀན་གྱི་མཆོད་ཉིད་མ་མཐའ་ཞིག་  
 བཅོས་མ་ཚུན་ཆད་ཀྱིས་ཆང་བའི་ཐབས་ལ་རྒྱན་དུ་འབད་དགོས་ཤིང་། ལྷག་  
 པར་དུ་ཁས་ཐུངས་པའི་རང་རྒྱུད་ཀྱི་དམ་ཚིག་དང་སྒྲིམ་པ། གྲུ་ཆང་གི་སྒྲིགས་  
 ལམ་མམ་དགོ་འདུན་པའི་ནང་བྲིམས་ལ་རང་ཉིད་ཚུལ་བཞིན་དུ་གནས་ཤིང་གཞན་  
 དེ་ལ་འགོད་པར་མཁས་པ། འདུལ་བའི་བཅས་མཆོམས་དང་དགོ་འདུན་པའི་  
 ནང་བྲིམས་ལ་འཕྱ་སྦྱོང་དང་མ་རངས་པའི་ནམ་པ་ཅམ་ཡང་མེད་པར་བརྟེ་བཀྲར་  
 གྱུད་པ། འགྲོ་ཆག་ཉལ་འདུག་གང་ཡིན་ཀྱང་རུང་ཡ་རབས་སྦྱོང་བཟང་དང་།  
 ངོ་ཆ་ཁྲེལ་གཞུང་ལྷན་པ། རྒྱན་དུ་ཤེས་ཡོན་དང་སློབ་སྦྱོང་ལ་དགའ་ཞིང་བརྟེན་  
 པ་ཆེ་བ། ཅུང་མོ་དང་འདུ་འཛི་ལ་མི་གཡེང་བ་སོགས་སློབ་མས་མིག་ལྟོས་ཡར་  
 ལྷ་གྱུད་ས་ཡོད་པ་ཞིག་ངེས་པར་མཛད་དགོས།

གཉིས་པ། སློབ་མའི་ཤེས་ཡོན་དང་ཀུན་སྦྱོང་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཐབས་སུ་  
 ཞི་བདག་གི་ཐབས་ཤེས་སྒྲ་ཆོགས་ཤིག་བརྟེན་ཆོག་ནའང་དེ་གྲུ་ཆང་གི་སྒྲིགས་ལམ་  
 བཞིན་མཛད། དགོ་ཀན་རང་ཉིད་ནས་ལྷུབས་ཇེ་རིན་པོ་ཆེའི་བཀའ་དགོངས་  
 དང་གྲུ་ཆང་གི་དམིགས་ཡུལ་དང་མཐུན་པའི་མཛད་སྦྱོང་ལེགས་པོ་ཞིག་རྒྱན་

འཁྱོད་སྤྱོད་གནང་དགོས་པ་ལས། མེས་ཀྱི་མཛོན་འདྲི་དང་། རང་དབང་།  
དེང་རབས་དང་། གསར་བཞེས་གསལ་བསྟན་ནས་པོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་།  
ཡ་རབས་བཟང་སྟོང་དང་རྒྱ་མཚན་ལྡན་པའི་པོད་མིའི་གོམས་གཤེས་བཟང་པོ་  
ལ་སྦྱོན་བཅོད་དང་། སྐབས་སུ་མ་བབས་པའི་ལུགས་གསར་སྣ་ཆོག་གི་བསམ་  
སྟོན་དང་སྟོང་ཚུལ་ངན་པའི་རིགས་ཀྱི་སློབ་སྟོན་བརྒྱུད་བསྐྱགས་དང་། དེའི་སྐོར་  
གསལ་འདེབས་དང་འབྲེལ་བའི་འདྲེས་བཤད་རིགས་སོགས་གཏན་ནས་གནང་མི་ཆོག།

**གསུམ་པ།** སློབ་མའི་ཀུན་སྟོང་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཐབས་སུ་དགེ་སློབ་གཉིས་  
ཀ་རྒྱུན་དུ་འབྲིས་གཤེབས་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་དང་། དགེ་ཆན་རང་ཉིད་ཀྱི་བསྐྱབ་  
གལ་ལ་རང་ཉིད་ནས་བརྩི་འཛིན་ དགེ་སློབ་བར་ཚུལ་མིན་གྱི་འབྲེལ་བ་མི་འཛིན་  
པ་༥ འོན་མེད་འཆལ་གཏམ་པོད་རེས་དང་། ཟེད་འཛོམས་ བག་ཡངས། བག་དུ་  
འོན་མེད་འདྲུ་འཛོམས་བྱེད་པ། ངའི་སློབ་མ་དང་ཁོའི་སློབ་མ་ཞེས་རང་ཕྱོགས་  
དང་གཞན་ཕྱོགས་སུ་དབྱེ་བ། སློབ་མ་འགའ་ཤས་ཟུར་བྲིད་ཀྱིས་སྤྱོད་གཏོང་  
པ་༥ ཆོས་ལུགས་དང་ལུང་ཆན། དགོན་སྡེ། སློབ་མ་དང་། འཛིན་གྲུ་སོགས་  
རིས་སུ་གཙོད་པ་དང་། དབྱེན་སྦྱར་དུ་འགྲོ་གཞིའི་འཆལ་གཏམ་བདེན་རྒྱུན་བརྒྱུད་  
བསྐྱགས་ནས་ཡང་བྱེད་མི་ཆོག།

**བཞི་པ།** གལ་སྲིད་དགེ་ཆན་ཞིག་ནས་དགེ་འདུན་པའི་སྡེ་འདྲིའི་ནང་བྲིམས་  
དང་འགལ་བའི་ཉེས་པ་བསགས་ཡོད་ཆེ་ཉེས་ཆད་སྤྱིགས་གསལ་ལྟར་དང་ལེན་  
བྱེད་དགོས་པ་སྡེ་འདྲིའི་གྲུ་པ་སྤྱི་མཚུངས་ལས་ཀྱང་ལྷག་པ་ཞིག་ཡིན། ལྷག་པར་  
རྒྱགས་ཀྱི་བྱི་བ་སོགས་གསང་བ་དགེ་ཆན་གང་རུང་ནས་བྱིར་གྱར་བྱས་པ་དང་།



དགེ་སློབ་ནང་ཁྱལ་དཀྱིལ་གིང་དང་དབྱེན་སྦྱོར། ཆོས་ལ་དཔེ་མ་ཁྱུང་བྱས་པ་བཅས་  
 གྱི་གནས་ཚུལ་ར་འཕྲོད་བྱུང་ཆོ་དགེ་ཆེན་གྱི་གནས་རིམ་འོག་མར་ཐབ་རྒྱ་སོགས་  
 ཉེས་ཆད་ཀྱང་སྦྱབ་དགོས།

ཨ་པ། སློབ་བྲིད་གནད་སྟེན། རང་སྦྱོང་འཆར་འགོད་དང་དཔེ་བཅོད་  
 ལ་དག་ཐེར། སློབ་བྲིད་ཆགས་ཚུད་འབྱུང་སྐད་སློབ་སྦྱིའི་སྐད་ས་འཛིན་འོག་སྐབས་  
 རེར་དགེ་ཆེན་ལྷན་འཛོམས་གྱིས་བཀའ་བསྟུར་གནང་བྱ། སློབ་ཚན་ནམས་སློབ་  
 དུས་ཆ་བཤོས་བྱས་པའི་ནང་རྫོགས་ཐུབ་པ་ཞིག་མཛད་དགོས་གིང་། སློབ་བྲིད་  
 གྱི་འཆར་གཞིའི་སྟེན་ལ་སློབ་ཚན་གྲུབ་ཆོ་འབྲེལ་ཡོད་སློབ་ཚན་ནས་གལ་ཆེ་བ་  
 དང་དཀའ་གནད་སོགས་སློབ་བྲིད་གནད་དགོས་པ་ལས་སློབ་ཚན་རྫོགས་པ་ལ་  
 ཆ་འཛོག་གིས་སློབ་ཐུན་སྟོང་པར་འཛོག་མི་རུང་། བདུན་རེའི་ནང་གི་སློབ་ཐུན་  
 གཅིག་ལ་སློབ་མ་ཆོའི་ལུས་ངག་གི་ཀུན་སྦྱོང་ཡ་རབས་བཟང་སྦྱོང་དང་ལྷག་པར་  
 དགེ་འདུན་པའི་བསམ་སྦྱོང་མིང་དོན་མཚུངས་པ་ཞིག་ཡོང་ཐབས་གྱི་བསྐྲབ་བྱ་  
 རེ་ངེས་པར་གནང་དགོས།

བྱུག་པ། དགེ་ཆེན་ཞིག་ནད་མནར་མ་ཡིན་པར་ཉིན་གཅིག་ལས་མང་  
 བར་དགོངས་པ་ཁུ་དགོས་ཆོ་སློབ་སྦྱི་བརྒྱུད་ནས་ཁོང་རིན་པོ་ཆེར་སྟན་མེང་  
 བཀའ་འཁྲོལ་ཁུ་དགོས་པ་ལས་རང་བསམ་གྱིས་སློབ་ཐུན་སྟོང་པར་འཛོག་མི་  
 རུང་ལ། དེའི་རིང་དགེ་ཆེན་གྱི་ཆབ་གཏོང་དགོས་པའི་སྟེན་བད་སློབ་སྦྱི་ལ་  
 སྟན་མེང་ཁུ་དགོས། གལ་སྲིད་སློབ་ཐུན་རེ་བྱུང་ལ་ཐེབས་མ་ཐུབ་པའི་སྐར་  
 དོན་ཡིན་ཆོ་དགེ་ཆེན་རང་ཉིད་ནས་ཆབ་གསར་གོ་འཕེར་སློབ་བྲིད་དམ་ལྷོད་ག་

ཐུབ་ངེས་རེ་གོ་སྤྲིན་གིས་སྒོ་བ་སྤྱི་ལ་དགོངས་པ་བྱ་དགོས།

༧༥ དགེ་བསྐྱེད་ཀྱི་མཛད་འགན།

དང་པོ། དགེ་བསྐྱེད་ནི། ཀེརྟེའི་བྱེས་པ་གྲ་ཆང་ངམ་སྒོ་བ་གཉེར་ཁང་  
འདིའི་དགེ་འདུན་པའི་ནང་བྲིམས་གང་ཡོད་བསྐྱེད་ནས་སྤྲིན་ལམ་ལག་  
བསྟར་གྱིས་ཉེས་ཅན་ལ་ཆད་ལས་འགོལ་བའི་ལས་འགན་གཙོ་བོར་བཞེས་མཁན་  
ཀྱི་ཆོས་བྲིམས་པ་ཡིན། རྒྱན་དུ་གྲ་པའི་ཀྱན་སྤྱོད་དགེ་འདུན་པའི་ནང་བྲིམས་  
དང་མཐུན་པ་ཞིག་ཡོད་གི་ཡོད་མེད་ཀྱི་ལྟ་རྟོག་ལས་ཤོར་མེད་པར་བྱེད་དགོས་  
ཤིང་། ཆོགས་གཏམ་དང་སྐྱབས་འདུག་སྟན་སེང་། མང་ཇའི་གནང་བ་བྱ་རྒྱ་  
བཅས་ཀྱི་འགན་ཡོད།

གཉིས་པ། གལ་སྲིད་དགེ་བསྐྱེད་ནས་ཉེས་ཅན་སྐྱབས་བསྐྱང་བྱས་པ་དང་།  
དང་བདེན་མ་ཡིན་པའི་ཆད་ལས་འགོལ་བ། དགེ་བསྐྱེད་རང་ཉིད་ནས་བྲིམས་  
འགལ་བྱས་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་ཆེ་ཆད་ལས་དེ་ཉིད་དགེ་བསྐྱེད་རང་ཉིད་ནས་སྐྱབ་  
དགོས་ལ། རང་ཕྱོག་ཁོ་ནས་སྤྲིན་ལམ་ཡངས་པོར་བཏང་སྟེ་གྲ་ཆང་གི་སྤྲིན་  
ལམ་ལ་གཙོ་བོར་བྱས་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་ཆེ་དགེ་བསྐྱེད་ཀྱི་ལས་ཡུན་མ་རྒྱུས་  
གོང་ནས་དགེ་བསྐྱེད་ཀྱི་ལས་ཀྱི་མཆོམས་འཛིན་ཏུ་བཅུག་སྟེ་དགེ་བསྐྱེད་ཐོན་ཟུར་  
ཀྱི་གནས་བབས་མེད་པར་བྱེད་རྒྱ།

གསུམ་པ། རྒྱན་ཆོགས་གང་ཡོད་དང་། སྤྱི་རིམ། ཆོས་ར་བཅས་པར་  
མགོ་མཇུག་ཆ་ཆང་ལ་ཉིན་ལྟར་ཆག་མེད་ཀྱིས་ཐེབས་དགོས་ཤིང་། ཆོགས་ཀྱི་  
བདུན་ལན་དང་། རྒྱན་ཆོགས་ཁག་གི་ཆོགས་འདུའི་བདུན་ལན་ཡང་གནང་དགོས་

པའི་འགན་ཡོད། ཆབ་རིལ་གྱི་ཚོགས་བདེ་འཁར་རྒྱ་དང་འཛིན་གྱི་རྩི་ལ་བད་  
བཅས་དུས་ཐོག་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ལ་གཞིགས་རྟོག་གཞུང་ལས་མངགས་  
དགོས་རིགས་ལ་བད་འདེད་མཛད་དགོས་པར་མ་ཟད། བྱ་ཚང་ཕྱི་ནང་གི་གཙང་  
སྒྲ་ལ་གཞིགས་རྟོག་མཛད་དགོས། མཚན་མོ་ཕྱི་ལོ་སྟོ་ཆེན་བཅོམ་རྒྱ་དང་། བྱ་  
ཚང་གི་བྱ་ཤག་ཏུ་ཕྱི་མི་བཀའ་འབྲེལ་མེད་པའི་རིགས་ཡོང་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་  
ལ་གཞིགས་རྟོག་གིས་དམ་བསྒྲགས་མཛད་དགོས།

**བཞི་པ།** དུས་ཐོག་སོ་སོར་ཚོགས་སུ་འཛོམས་ཡོད་མེད་ལ་གྲངས་བཤེར་  
དང་། ཚོགས་གལ་ནི་བསྐབ་གལ་བཞིན་བསྒྲིག་དགོས། རྒྱུན་དུ་གཙུག་ལག་  
ཁང་གི་ཚོགས་དང་གསུང་ཆོས། དུས་འབྲེལ་གསོ་སྦྱང་ལ་འདེད་བསྐྱུལ། བྱ་  
ཚང་གི་ཕྱི་ནང་གང་སར་ཉིན་རེའི་དགོངས་ལྷ་ཡོད་མེད་ལ་མཚམས་མཚམས་སུ་  
ཞིབ་བཤེར་དང་དགོངས་འབྲེལ་ཆད་འཛིན། བྱ་ཤག་དང་འཛིན་གྱི་ཕྱི་ནང་  
ཀུན་ཏུ་ཚུལ་མིན་གྱི་ཅེད་མོ་དང་། རྟེན་ཅོར་རྒྱག་པ། ཅེད་མོའི་སྐབས་སྒྲིགས་  
མཐུན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད། ཉིན་ལྟར་གཙང་སྒྲ་པས་གད་ཕྱིས་དང་ཐབ་རེས་ཀྱིས་  
ལས་དོན་ཇི་བཞིན་སྐྱབ་ཀྱི་ཡོད་མེད་ལ་གཞིགས་རྟོག་དགོང་མོ་རེ་རེ་བཞིན་བྱ་  
པ་ཆད་ཅིས་ཆག་མེད། ཉེས་ཅན་ལ་དུས་འགྲངས་མེད་པར་ཆད་ལས་འགའ་  
དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་ལས་འགན་ཡོད།

**ལྔ་པ།** གཙུག་ལག་ཁང་གི་ཚོགས་ཀྱི་སྐབས་དང་། རྒྱུན་དུ་བྱ་ཚང་  
གི་ཕྱི་ལོགས་དང་། ཁྲིམ་གཞུང་བཅས་པར་ཚུལ་མིན་གྱི་ཀུན་སྦྱོང་བླ་མ་བྱ་  
ཚང་གི་མཚན་ཤས་ལ་འགོ་བའི་སྦྱོང་ངན་གྱི་རིགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ལ་ཕྱི་ནང་

གསང་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་རྒྱན་དུ་ལྟ་དོག་ལྷག་པར་དུས་མིན་ཕྱིར་བསྐྱོད་དང་  
དགོངས་ཤོག་མེད་པར་རང་འཆོམས་ཀྱིས་འགྲོ་གི་ཡོད་མེད་རྒྱན་དུ་ཞིབ་བཤེར་  
ནན་པོ་བྱེད་པའི་འགན་ཡང་བཞེས་དགོས།

### ༡༠༥ དབུ་མཛད་ཀྱི་མཛད་འགན།

དང་པོ། དབུ་མཛད་ནི། འདོན་ཕྱག་ལེན། མཆོད་གཏོར་བཅའ་བཤམས་  
སོགས་བྲ་ཆང་འདིའི་ཆོས་སྤྱོད་སོགས་ཆོ་ག་ཕྱག་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོས་  
ཕྱོགས་ཀྱི་ལས་ཀ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཛད་འགན་གཙོ་བོར་བཞེས་དགོས་ཤིང་། དེ་  
ཡང་སྐྱགས་ཕྱོགས་རྒྱུད་སྤོང་གྱི་ཕྱག་བཞེས་དང་མདོ་ཕྱོགས་སྒོ་གསལ་གླིང་བྲ་  
ཆང་གི་འདོན་རྟ་དབྱངས་དང་མཐུན་གང་ཐུབ་མཛད་དགོས། འདོན་བཟང་བ་  
དང་སྐད་སྒྲ་པ་བྲ་སྒྲིག་གིས་ཆོགས་འདོན་གཤམ་སྤྱང་། དབྱངས་ཆགས། རྟ་  
སྤྱོད་། འབྲུད་བརྒྱུད་དགོལ་གསུམ་ལ་བསྐྱར་སྤྱོད་སོགས་སྐབས་སོ་སོར་དུས་  
ལས་ཡོལ་བ་མེད་པར་མཛད་དགོས། དུང་དཀར་དང་། དུང་ཆེན། རྒྱ་གླིང་  
སོགས་ཀྱི་དགོན་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲུད་བསྐྱར་སྤྱོད་དང་འབྲུད་  
གསར་སྤོབ་སོགས་སྐབས་སོ་སོར་གོ་སྒྲིག་མཛད་དགོས།

གཉིས་པ། ཆོགས་སྒྲ་ཕྱིའི་དུས་ཆོད་དང་ཆོགས་ཀྱི་ཡང་སྤྱི་ཅི་མཁན་  
པོ་དང་དགེ་བསྐྱལ་ལ་གོ་བསྐྱར་གྱིས་ཆབ་རིལ་ལ་ལན་བརྟ་སྤྱོད་དགོས། ང་  
ཐུག་གཏོར་བའི་དུས་ཆོད་སོགས་དགེ་བསྐྱལ་དང་གཉེར་པར་གོ་བསྐྱར་གྱིས་  
སྤོན་བརྟ་གཏོར་དགོས། འདུ་ཁང་ནང་གི་བཞུགས་ཁྱིེད་གདན་ཀྱག་ མཆོད་  
གཏོར་བཅའ་བཤམས་སོགས་སྒྲ་ཆོས་སུ་མ་སོང་བའི་ངོས་གཙང་མཐོང་བ་བརྒྱུད་

པའི་ཕུག་ལེན་བཞིན་མཛད་པའི་འགན་བཞེས་དགོས།

གསུམ་པ། རྒྱུ་གྱི་བྱེད་སྒོ་ནི། ཆོས་གཏོར། ཟླ་རེའི་ལྷ་ཆོས་གཉིས།  
ཟླ་བསྐང་། ལྷ་མཆོད། དུས་ཆེན་ཁག་གི་རྒྱུ་ཆོགས། གྲ་ཆང་གི་སྤྱི་པའི་  
ཞབས་རིམ་དུ་ལོ་ལྟར་བཀའ་འགྱུར་དག་སྟོན་སྟོན་ལ་འབྲུམ། གཡང་སྤྱབ་  
སོགས་ཀྱི་འགན་བཞེས་དགོས་ལ། གྲ་ཆང་ལ་འདོན་བསྐྱུལ་ཞུས་པའི་ཞབས་རིམ་  
ཁག་གི་སྤྱབ་ཐོ་ཁམས་དྲངས་ཡིག་ཆང་ལ་གནང་དགོས། ཞབས་རིམ་རྣམས་དུས་  
ཆོད་ལྗེ་ཕྱི་གུང་སྤྱི་གིས་ཞབས་བཏུན་ཆད་ལྷག་མེད་པར་སྤྱབ་ཐུབ་པའི་འཆར་  
འགོད་ཀྱིས་སྤྱབ་ཐུབ་པའི་འབད་བཅོམ་གནང་དགོས།

བཞི་པ། འདུ་ཁང་ནང་གི་སྤྱི་གསུང་ཐུགས་རྟེན། བྲི་ཆས། མཆོད་ཆས།  
མཆོད་མུ་ཡོངས་ཇོགས་ཀྱི་བདག་གཉེར་དང་ཕྱིས་ལེན་གནང་དགོས་ཤིང་།  
གཞུང་གི་ལོ་གཏོར་ཁག་དུས་ཐོག་སོ་སོར་རྒྱ་མུ་སྤྱོད་གང་ལེགས་ཀྱིས་བཞེ་ལེན་  
བྱེད་དགོས་པའི་འགན་ཡང་ཡོད།

ལྔ་པ། དབུ་མཛད་གཞོན་པས་རྒྱུ་དུ་ཆོས་རྩེ་དབུ་མཛད་དང་དབུ་  
མཛད་མེད་པའི་སྐབས་དབུ་མཛད་ཀྱི་ཆབ་མཛད་ནས་ཞལ་འདོན་དང་ཞབས་  
རིམ་གྱི་འགན་ཡང་བཞེས་དགོས།

༡༡༥ ཕུག་མཛོད་ཀྱི་མཛད་འགན།

དང་པོ། ཕུག་མཛོད་ནི། སྤྱབ་གཉེར་ཁང་འདིའི་དཔལ་འབྱོར་དང་འབྲེལ་  
བའི་ལས་དོན་ཡོངས་ཀྱི་འགན་འཁུར་དང་ཐབས་འཛོལ་བྱེད་མཁན་གཙོ་བོ་དེ་  
ཡིན་ནའང་ལོག་འཛོད་དང་མ་འདྲེས་པ་ཞིག་ངེས་པར་བྱེད་དགོས་པ་དང་།

ཀྱ་པོ་དེ་གི་ལས་ཁུངས་སོགས་ལ་འབྲེལ་གཏུགས་ཀྱིས་མཆོན་གྲ་ཆང་འདིའི་  
 ཕྱི་འབྲེལ་གྱི་ལས་དོན་ཆེ་ཕྱ་མཐའ་དག་ཁོང་རིན་པོ་ཆེ་དང་ལས་སྒྲིའི་བཀའ་འཁྲོལ་  
 བཞིན་སྐྱབ་དགོས་པའི་ལས་འགན་ཡིད།

གྲ་ཆང་གི་སྤྱི་ཚུལ་སྐོར་དགེ་འདུན་པའི་དཀོན་མཆོད་ལྷན་གྱི་ལས་ཁོང་མེ་ཕྱི་  
 འབར་བ་བཞིན་ཉེན་ཆེ་ཞིང་ཉེས་པ་ཤིན་ཏུ་ཆུང་བས་གྲ་ཆང་གི་རྒྱ་དངོས་ཕྱན་  
 ཆགས་ཤིག་ཡིན་ནའང་། ཁྱིམ་པ་པོ་མོ་དང་། རོ་ཤེས། མཛའ་གྲོགས། ཉེ་  
 འབྲེལ་སོགས་ལ་ཉི་ལ་འབྲུ་ཙམ་ཡང་འགོ་རུ་འཇུག་མི་རུང་བར་མ་ཟད། ཕྱག་  
 མཛོད་ཁང་དང་ཕྱག་མཛོད་སོ་སོས་དོན་མེད་རྒྱས་སྤྱོད་ཀྱི་ཕྱི་ལས་སྤྱི་ཚུལ་  
 བག་མེད་ལོངས་སྤྱོད་དུ་མི་འགྲོ་བའི་དོད་མ་ཕྱོགས་གང་ས་ནས་ནན་པོ་མཛད་  
 དགོས་པའི་འགན་ཡིད།

**གཉིས་པ།** ཕྱག་མཛོད་རྒྱུ་མེད་ཀྱི་གོ་གནས་དང་ལས་དོན་ཐག་གཅོད་  
 ཐད་དབང་ཆ་འདྲ་མཉམ་མ་གཏོགས་མི་གཅིག་གིས་ཁ་ཤུགས་ཀྱི་མི་ཆོག་ ཕྱག་  
 མཛོད་ཀྱི་ལས་བཞོས་ནི་ཕྱག་མཛོད་རྒྱུ་མེད་པའི་ཚུན་གྲོས་བསྟར་གྱི་ལམ་ནས་  
 ཐག་གཅོད་མཛད་དགོས། ལས་དོན་གང་ཡིན་རུང་ཕྱག་མཛོད་ནང་པའི་ཚུན་  
 གསང་བ་མཛད་མི་རུང་བར་མ་ཟད་ཀྱུན་ལ་ངེས་སུ་འཇུག་དགོས། གལ་སྲིད་  
 ཕྱག་མཛོད་ལས་རོགས་རེ་དགོས་ཆེ་ཕྱག་མཛོད་ཁང་ནས་འོས་འཇུགས་བྱས་  
 པར་ཆོགས་འདུ་ལས་སྤྱོད་འོས་མིན་དང་དགོས་མིན་ཐག་གཅོད་མཛད་ཀྱ།

གྲ་ཆང་གི་དབང་དངོས་དང་ཆོང་ཚུལ་སོགས་གཞན་ལ་སྤྱོད་གཡར། མགོན་  
 ཁང་། ཟ་ཁང་སོགས་གྲ་ཆང་གི་ཁ་རྩི་དབང་ཐང་དང་རྒྱ་ཚུལ་གང་ཡིན་ཀྱང་རུང་

གཞན་ལ་སྤྲོད་པ། མཐར་གཏོང་བ། གཏུའ་མར་འཛིག་པ། བོགས་མར་གཏོང་  
 བ། ཆོང་ལས་མཉམ་སྤྲེལ་བྱེད་པ་སོགས་སྤྱི་སྤེར་སྤུ་ལ་ཡིན་རུང་ཡན་ཚུན་གཉིས་  
 མོས་ཀྱི་གན་རྒྱུའི་ཡི་གེ་ཆད་ལྡན་རེ་མེད་པའི་ལས་དོན་ནམ་ཡང་བྱེད་མི་ཆོག  
 ཁོང་རིན་པོ་ཆེ་འམ་ཆོགས་འདུ་ལས་སྤྱིའི་བཀའ་འཁྲོལ་མེད་པར་ལས་  
 དོན་གལ་ཆེའི་རིགས་ཐག་གཅོད་དང་ལས་གཞི་གསར་པ་འགོ་འདྲུགས་བྱེད་  
 མི་ཆོག དདུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་ལ་དང་པོ་དདུལ་གཉེར་དང་ཕྱིས་  
 པ་ལ་གོ་བསྐྱར་གྱིས་བཀའ་འཁྲོལ་མ་ཞུས་པའི་སྤྱིན་དུ་ལས་དོན་གང་ཡང་  
 བྱེད་མི་རུང་ལ། བཀའ་འཁྲོལ་སྤྱིན་སོང་མེད་པའི་དདུལ་ཕྱིས་ནམས་ཕྱིས་  
 ཁོངས་སྤྱི་གཏོང་མི་ཆོག་པའི་འགན་ཡོད།

གསུམ་པ། དགེ་སློབ་ཡོངས་ཀྱི་འཆོ་གོས། གནས་མལ། སྤྱན་བཅོས།  
 སློབ་གཉེར་གྱི་མཐུན་ཁྱེན། སློབ་ཡོན། དགེ་ཅན་དང་ལས་བྱེད་པའི་ཟླ་  
 བོགས། སྤྱི་ཇས་དང་ས་ཁང་བདག་གཉེར། མཐོན་ཁང་། ཆོང་ཁང་། གཉེར་  
 ཆང་། སྤྱི་ཐབ་དང་ཟ་ཁང་། དཔེ་དེབ་དཔར་བསྐྱུན། སློབ་དེབ་དང་དཔེ་  
 མཛོད་ཀྱི་དགོས་མཁོ། རྒྱགས་སྤྱོད་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་དགོས་མཁོ། ལགས་  
 སྤྱིས་དང་གསོལ་རས། དུས་སྟོན། དབྱར་སྤྱིད། ལོ་སར་སོགས་ཀྱི་འགྲོ་  
 ཐོན་ཐམས་ཅད་ཐབས་འཆོལ་དང་འབྲེལ་ནར་གཏོང་བྱེད་དགོས་པའི་འགན་  
 ཡང་ཡོད། རྒྱན་དུ་འགྲོ་བོན་ལ་སྤྱི་ཆགས། ལས་དོན་ཐོག་སྒངས་འཛིན།  
 ལས་དོན་གོ་སྒྲིག་གཞན་འོག་ལས་བྱེད་པར་བསྐྱུལ་འདེད་དང་སྤྱིགས་གནོན་  
 མཛོད་དགོས་པའི་འགན་དབང་ཡོད། སྤྱི་ཆན་རེ་རེ་བཞིན་ཕྱིས་ཞིབ་དུས་ལས་

མ་ཡོལ་བར་བྱེད་དགོས་པའི་འགན་དབང་ཡོད།

**བཞི་པ།** གྲྭ་ཆང་གི་དྲུང་ཡིག་གཉེར་པ། སྤྲོས་བཟོ། ཁང་གཉེར། རྒྱ་གཉེར། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་བྱེད། ཟ་ཁང་གི་ལས་བྱེད། ཆོང་ཁང་ལས་བྱེད། མགོན་ཁང་ལས་བྱེད། མ་བྱན། རྒྱུ་ལུ་འཁོར་ཁ་ལོ་པ་སོགས་སོ་སོའི་སྒྲིགས་གཞི་བྱུར་གསལ་ལྟར་ཕྱག་མཛོད་ཁང་གི་ལྟ་ཉི་ག་འོག་གནས་དགོས་ཤིང་། ལས་དོན་ལ་འབྲུས་ཤོར་མི་འབྱུང་ཆེད་ཕྱག་མཛོད་ཀྱིས་བཞོད་བྱུང་དུས་ཐོག་སོ་སོར་མཛད་དགོས་པ་དང་། འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་པས་ཕྱག་མཛོད་ཁང་གི་བཀའ་ལ་དང་ལེན་བྱེད་དགོས་པའི་འགན་དབང་འཛིན་ཐུབ་པ་ཞིག་ཕྱག་མཛོད་ཁང་ནས་གནང་དགོས།

**ལྔ་པ།** རྩེ་ཆན་སོ་སོའི་ཕྱིས་ཞིབ་དུས་མཚམས་སོ་སོར་ཕྱག་མཛོད་ཁང་ནས་བཞེས་དགོས། ཕྱག་མཛོད་ཁང་གི་ལོ་འཁོར་ཕྱིས་ཞིབ་ཕྱི་ཟླ་གསུམ་པའི་ནང་ཕྱིས་རྒྱག་ཆེན་མོ་རེ་ལོ་ལྟར་ཆག་མེད་བྱེད་དགོས། ཕྱག་མཛོད་ཁང་གི་རྒྱན་གྱི་འགྲོ་སོང་ཆེ་ཕྱི་འཆར་གཞི་ཁག་དང་། རྒྱུར་ཡོང་གི་སྟན་སེང་དང་། བཀའ་འབྲོལ་བྱ་དགོས་རིགས་ལ་འཆར་གཞི་སྟོན་འགོད་ཀྱིས་ཕྱིས་པ་དང་དངུལ་གཉེར་བརྒྱུད་ཕྱག་མཛོད་ཁང་ནས་ཁོང་རིན་པོ་ཆེ་དང་། ཁོང་རིན་པོ་ཆེ་བཞུགས་མེད་ཆེ་མཁན་པོ་འམ་མཁན་ཆབ་དང་སྐྱ་ཆབ་ནས་ཆོག་མཆན་མཆན་ཉགས་ཁུས་རྩེས་མ་གཏོགས་ལས་དོན་བྱེད་མི་ཆོག་ཆོག་མཆན་མེད་པའི་ལས་དོན་གང་ཞིག་བྱས་ཡོད་ཆེ་དེ་ཕྱིས་ཁོངས་སུ་གཏོང་བཅས་མེད།

**དྲུག་པ།** ཕྱག་མཛོད་གསར་རྫིང་བཞེ་ལེན་སྐབས། ཡོང་སོང་ལྟག་གསུམ་



གྱི་ཕྱིས་ཁྲ་ཁམས་དྲངས་ལས་སྡེ་ལྟན་རྒྱས་སར་ཞིབ་ཕྱིས་ཤིག་རྒྱག་དགོས། ཡང་  
 སྤྱི་རྒྱ་དངུལ་དངོས་ལོན་རྒྱ་མེད་པའི་རྒྱབ་ནག་སྟོང་ཕྱིས་དང་ཁྲིམས་ཤོག་ཐོག་  
 ཁྲིམས་མཐུན་ཡིག་ཆ་ཆད་ལྟན་མེད་པའི་གྲ་ཆང་གི་དངུལ་བུན་ཕྱིས་སྟོན་བྱེད་མི་  
 ཆོག་ བྱག་མཛོད་གསར་རྩིང་བརྗེ་ལེན་ཟིན་རྗེས་སུ་བྱག་མཛོད་རྩིང་པ་སྤྱི་ཐོག་  
 དང་སྒྲེར་སུ་རུང་གི་མིང་ཐོག་ནས་གྲ་ཆང་ལ་བུ་ལོན་འདྲེད་མཁན་བྱུང་ན་གྲ་  
 ཆང་གི་བྱག་མཛོད་གསར་པ་ནས་འགན་ལེན་བྱེད་མི་དགོས་པའི་ཁྲིམས་མཐུན་  
 ཡིག་ཆ་ཞིག་ཀྱང་བྱག་མཛོད་རྩིང་པས་གྲ་ཆང་ལ་འབྲུལ་དགོས།

**བདུན་པ།** གྲ་ཆང་གི་དཔལ་འབྱོར་ཕུགས་འཕེར་སྤྱོད་ལྟན་ཡོང་ཆེད་མ་  
 དངུལ་ཕུགས་གསོག་བྱེད་མཁན་གྱི་སྤྱག་མཛོད་ཁང་ཞིག་བྱར་འདུགས། ཕུགས་  
 གསོག་བྱེད་རྒྱངས་སྟོར་གྱི་སྤྱིགས་གཞི་ལྟར་ལག་ལེན་བཟུང་རྒྱ། ར་དག་ཤིན་  
 ཏུ་ཆེ་པའི་སྐབས་ལས་སྡེ་དང་ཆོགས་འདུས་དགོས་པ་རྒྱ་མཆན་ཁྱད་པར་ཅན་ལ་  
 གཞིགས་ནས་ཡར་ཁྱེད་དང་འབྲེལ། ཁོང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་བཀའ་འཁྲོལ་བྱུང་ན་ལས།  
 དེ་མིན་ཕུགས་གསོག་མ་དངུལ་ལས་ནམ་ཡང་མ་དངུལ་ཕྱིར་འཕྲེན་དང་སྦྱོང་  
 གཡར་སོགས་བྱེད་མི་ཆོག

**བརྒྱད་པ།** ཁོང་རིན་པོ་ཆེ་ལས་སྡེའི་བཀའ་འཁྲོལ་མེད་པར་བྱག་  
 མཛོད་སྤྱི་སྒྲེར་གང་རུང་ནས་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལས་  
 འདུན་དང་ཆོགས་པ་ཁག་གི་ནང་ཁྱུགས་པ། དེ་དག་གི་ལས་ཀའི་འགན་ལེན་  
 བྱེད་པ། སྤྱི་རྒྱས་སྒྲེར་བེད་སྟོན་པ། འོན་མེད་རྒྱས་སྟོན་བྱེད་པ། གཞུང་  
 དངུལ་རང་དོན་དུ་བུན་སྦྱོང་གཏོང་བའམ་གཞན་ལ་གཡར་བ། ཡོངས་གྲགས་

ཆེ་བའི་ནག་ཚོང་བརྒྱབ་པ། སྒྲེར་ཚོང་དང་སྒྲེར་ནས་དངུལ་བྱན་བསྐྱེད་ལེན་  
 གྱི་ཁེ་ཚོང་བརྒྱབ་པ། བཀའ་འཁྲོལ་མེད་པར་སྤྱི་ཚུལ་དུ་འགྲོ་བ་དང་། ལུག་  
 མཛོད་ནས་གྲུ་ཆང་གི་སྤྱི་ནང་གང་སར་གྲུ་ཆས་ཚུལ་མཐུན་མི་གྱོན་པ། ཤོ་བག་  
 མ་གྲང་། ༡༣ བོ་སྒྲིགས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་མེད་ལ་མི་ལྟ་བུར་ཚུལ་མེན་གྱི་ཅིང་མོ་བཅུས་  
 པར། ལུག་མཛོད་སྒྲེར་དང་གཞན་ལ་མཉམ་སྒྲེབ་ཀྱིས་སྒྲེར་ཚོང་བྱས་པ་སྒྲིགས་  
 གྱི་གནས་ཚུལ་ར་འཕྲོད་བྱུང་ཆེ་ལས་སྒྲེད་དང་ཆོགས་འདྲེའི་བཀའ་བཞིན་ཉེས་ཆད་  
 སྒྲུབ་དགོས། གོང་རིམ་གྱི་བཀའ་འཁྲོལ་མེད་པར་གྲུ་ཆང་གི་མཚན་གནས་དང་  
 ལས་ཤོག་སྒྲེར་དོན་སྒྲུབ་ཆེད་ཤེད་སྤྱོད་གཏོང་མི་ཆོག ལུག་མཛོད་ནི་གྲུ་ཆང་གི་  
 སྒྲིགས་འོག་དུ་གྲུ་པ་དཀྱུས་མ་སྤྱི་མཚུངས་བཞིན་གནས་དགོས་པ་དང་གལ་སྲིད་  
 ཉེས་ཆད་བྱུང་ན་དང་ལེན་ཞུ་དགོས།

### ༡༣༥ གཉེར་པ་སྒྲིགས་ལས་བྱེད་གཞན་ཚོའི་མཛོད་འགན་གཞན་ཁག

དང་པོ། གཉེར་པ་ནི། དགེ་སྲོལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་སྒྲོབ་གཉེར་ལ་  
 འབྲེལ་བ་གཏིང་ཟབ་ཡོད་པས་ཀྱན་དུ་བཞེས་ལག་ངོས་གཙང་། མ་ཆོས་པ་དང་  
 ཆོག་པ་མིན་པ། སྤྱི་ཁམས་ལ་མི་གཞོད་པར་ལུས་སྒྲོབས་ཀྱས་པའི་ཟས་བཅུད་  
 གྱི་རྒྱས་པ་མ་ཤོར་བའི་ཐོག་སྤོབ་ཞིམ་པ། མ་བྱན་ཡང་ཟས་རིགས་འདྲ་མིན་བཟོ་  
 བའི་ལག་རྩལ་ཡོད་པ་ཞིག་ངེས་པར་ཐབས་འཛོལ་བྱེད། བདུན་རེའི་བཞེས་ལག་  
 གི་རེ་འུ་མིག་གཏན་འབེབས་ལྟར་བཟོ་བ་དང་རེ་འུ་མིག་ལ་ཟླ་བ་རེ་བྱུང་སྟངས་  
 མཚམས་ནས་བསྐྱར་ཞིབ་མཛོད། རེས་གཟུང་མིག་དམར་དང་ཉ་སྟོང་བརྒྱད་  
 གསུམ་ནམ་ཡིན་ལ་བཞེས་ལག་དཀར་སྟོང་། ཐབ་ཆང་གི་ཁོར་ཡུག་ལ་གཙང་།

སྒྲོ་ འབྲུ་དང་ཅི་ཅི་སོགས་ཀྱིས་མི་གཞི་དེ་པ་དང་། བཞེས་ལག་ལ་ནད་འབྲུ་  
རིགས་མི་འགོས་པ། ཐབ་དང་སྒྲོ་ཆས་གཙང་མར་འཛོག་པ། ཉིན་རེ་བཞིན་  
མི་གྲངས་ལ་དཔག་ནས་བཟུང་ཆུ་ཆས་ཆད་འཇལ་ནས་སྒྲོ་དེ་ལེན་དགོས་པ་སོགས་  
གཉེར་པས་རྒྱ་དུ་རང་བོན་མི་བྱེད་པར་མ་བྱམ་དང་ཐབ་རེས་ལ་བཀོད་བྱུང་གཞི་  
ཐུབ་པའི་འགན་དབང་འཛིན་ཐུབ་པ་ཞིག་དགོས། སྒྲིགས་གཞི་ནི་ལྷན་ཐབས་སུ་  
གསལ་བ་ལྟར་འཐུས་ཤོར་མེད་པ་མཛད་དགོས།

གཉིས་པ། བྲུ་ཆང་གི་དཔེ་མཛོད་ནི། སྒྲོ་བ་གཉེར་ཡར་རྒྱས་ཡོང་བ་ལ་མེད་  
ཐབས་མེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་གྱི་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། གཟིགས་དཔེ་འབྲེལ་སྤྲེལ་  
དང་ཕྱིར་བསྟུ། བདག་ཉར། དཔེ་ལྡོག་སྐབས་ཀྱི་སྒྲིགས་ལམ། དཔེ་དེབ་དགོས་  
མཁོ་གསར་བསྒྲིགས་བཅས་དཔེ་མཛོད་དོ་དམ་པས་འགན་ལེན་དགོས། དཔེ་མཛོད་  
ཀྱི་སྒྲིགས་གཞི་ནི་ལྷན་ཐབས་སུ་གསལ་བ་ལྟར་འཐུས་ཤོར་མེད་པར་མཛད་དགོས།

གསུམ་པ། གཞན་ཡང་བྲུ་ཆང་གི་དབང་ཡིག་དངུལ་གཉེར། ཅིས་པ། ཅུ་མ་  
སྒྲིག་སྤྱི་ཚན་དང་། སྒྲིག་ཁྲད་དཔར་རྒྱན་སྤྱི་ཚན། འཛུལ་བཟོ་ཁང་། སྤྲོས་བཟོ་  
ཁང་། ལྷ་བཟོ། བྲུ་ཆང་ནང་གི་བཟོ་ཁང་། བྲུ་ཆང་གི་ཆོང་ཁང་། གསོལ་ཁ་པ།  
ཆབ་རིལ། འདུ་ཁང་བདག་གཉེར་པ། ཁང་གཉེར། རྒྱ་གཉེར། མ་བྱམ་དང་ཐབ་  
རེས། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་བྱེད། ཐེབས་བྱའི་ཁ་ལོ་པ་བཅས་ཀྱི་ལས་འགན་སྒྲིགས་  
ལམ་ལྷན་ཐབས་སུ་གསལ་བ་ལྟར་ལག་ལེན་དོན་འབྲེལ་གནང་དགོས།

༡༩༥ ལས་བྱེད་བསྐྱོ་བཞག་མཛད་སྟངས།

དང་པོ། མཁན་པོ་ལམ་མཁན་ཆབ་ནི། འོས་བསྟུ་དང་འབྲེལ་ཁོང་རིན་

པོ་ཆེས་སུ་བབ་པ་ལ་ཐུགས་དམ་དང་འབྲེལ་བསྐྱོ་བཞག་གནང་ཏུ། སྐྱེ་ཆབ་དང་  
སྒྲོབ་སྒྱུ་ནི། འོས་གཞི་མཁྱེན་ཏོགས་ཆེད་གསང་བའི་འོས་ཤོག་བསྐྱུས་པར་ཁོང་  
རིན་པོ་ཆེ་གཅིག་ཕུས་གསང་བའི་འོས་ཤོག་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་འབྲེལ་འཕྲལ་ཕུག་  
ཀྱི་དགེ་སྦྱོན་དུ་མར་གཟིགས་ནས་ཐུགས་འདོད་ལྟར་བསྐྱོ་བཞག་གནང་ཏུ། དགེ་  
བསྐྱུལ་ནི། སྒྲོབ་ཐོན་པའི་གས་ནས་གྲ་མང་གི་འོས་བསྐྱུའི་གྲུབ་འབྲས་ལྟར་བསྐྱོ་  
བཞག་གནང་ཏུ། དགེ་ཅན་ནི། དགེ་ཅན་བསྐྱོ་བཞག་གི་སྒྲིགས་གཞི་ཟུར་གསལ་  
ལྟར་བསྐྱོ་བཞག་གནང་ཏུ། དུག་མཛོད་ནི། གྲ་མང་གི་འོས་བསྐྱུ་བརྒྱད་ཁོང་  
རིན་པོ་ཆེས་ཐུགས་དམ་སུ་བབ་པ་ལ་བསྐྱོ་བཞག་གནང་ཏུ། དུག་མཛོད་གཞིན་  
པ་ཞིག་དགོས་ཆེ་ཕུག་མཛོད་ནས་འོས་འཇུགས་གནང་བ་ལ་ཆོགས་འདུས་མོས་  
མཐུན་ཡོད་མེད་ལ་གཟིགས་ནས་བསྐྱོ་བཞག་མཛད་དགོས། གཉེར་པ་ནི་གཙོ་  
བོར་སྒྲོབ་ཐོན་པའི་གས་དང་གལ་སྲིད་མི་འགོས་མ་འདང་ཆེ་ལས་བྱེད་པའི་གས་  
ནས་ཀྱང་བསྐྱོ་བཞག་ཆོག་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་མིན་གྱི་ལས་བྱེད་གཞན་རྣམས་ལས་  
སྡེ་དང་ཆོགས་འདུས་བསྐྱོ་བཞག་མཛད་དགོས།

**གཉིས་པ།** གྲ་ཆང་འདིའི་ལས་བྱེད་འོས་བསྐྱུའི་ལམ་ནས་ལས་བྱེད་  
བསྐྱོ་བཞག་བྱེད་སྒོལ་ནི། འོས་བསྐྱུ་དང་པོའི་སྐབས་གྲ་མང་སོ་སོའི་ཐུགས་  
འདོད་ལྟར་གསང་བའི་ཐོག་ནས་རང་རང་སོ་སོའི་འདོད་མོས་ལྟར་འོས་གཞི་  
གང་འོས་འདོན་ཏུ། འོས་གཞིའི་མིང་གང་ཐོན་པ་དེ་རྣམས་ནས་འོས་མིང་  
གཅིག་ལ་འོས་ཤོག་ལྡ་ཡན་ཡོད་པའི་མིང་གཞུང་རྣམས་འོས་གཞིར་བཞག་ནས་  
དེར་འོས་བསྐྱུ་གཉིས་པ་བྱེད་ཏུ། འོས་བསྐྱུ་གཉིས་པའི་གྲུབ་འབྲས་ལས་འོས་

གྲངས་མང་གོས་ཅེ་བཏོགས་ཀྱིས་འོས་གཞི་གཅིག་དགོས་སར་འོས་འདྲའི་མིང་  
བཞི་དང་། འོས་གཞི་གཉིས་དགོས་སར་འོས་འདྲའི་མིང་དྲུག་སོགས་གང་དགོས་  
ཅེ་བཏོགས་ཀྱིས་འོས་གཞིར་བཏོན་ནས། དེར་འོས་བསྟུ་ལན་གསུམ་པ་བྱས་  
པའི་གྲུབ་འབྲས་འོས་མང་གོས་ཐོབ་པ་ཅེ་བཏོགས་ཀྱིས་འོས་དང་གཉིས་སུ་བྱས་  
ཏེ་འོས་ཐོབ་ཏུ་ལམ་སང་དེའི་བསྐྱགས་བྱེད་པ་དང་། འདྲ་མཉམ་བྱུང་ཆེ་དེར་  
སྤར་ཡང་འོས་བསྟུ་བྱེད་རྒྱ། འོས་བསྟུའི་ལམ་ནས་འོས་ཐོབ་པ་ཆོས་ལམ་ཀར་  
དགོངས་པ་ཞུ་མི་ཆོག་པའི་ལམ་སྟོལ་ཡོད་པ་བཞིན་ལས་འགན་བཞེས་དགོས་  
རྒྱ་བཅས། ཀེ་རྟེ་འེ་བྲེས་པ་གྲ་ཆང་གི་དགེ་འདུན་པའི་ནང་བེམས་སུ། བྱེ་ལོ་  
༡༠༠༩ ཟླ་ ༥ ཆོས་ ༡༡ ལ།

### ཚུལ་སྒྲིག་པའི་མཆན།

གོང་གསལ་འདི་གའི་གྲ་ཆང་གི་དགེ་འདུན་པའི་ནང་བེམས་འདི་གཉིས་ཆ་ཡེ་ཁོང་རིན་པོ་ཆེའི་  
བཀའ་ཚུལ་དངོས་ཡིན་ཀྱང་། ཚུལ་ཆོག་འགའ་ཤས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཞན་ཚུལ་ཞིག་གི་ནམ་པར་མཛད་  
གནང་ཡོད་པ་ནི། གྲ་ཆང་འདི་ཐོག་མར་གསར་ཚུགས་སྐབས་གཞུང་འབྲེལ་སྟན་འཛིན་ཆོད་ཀྱི་ལས་  
དོན་ཆེ་སྟོང་སྤོངས་ཚོགས་ཡེ་ཁོང་རིན་པོ་ཆེས་ཐུགས་འགན་གཙང་བཞེས་གནང་དགོས་བྱུང་ཡོད་པར་མ་  
ཟད། ལྷག་པར་གྲ་ཆང་གི་ཚུལ་རིགས་ཀྱི་ལས་དོན་ཐོག་མར་གཉེར་བའི་དུས་ཡུན་གང་འཆམས་རིང་  
ཡེ་ཁོང་རིན་པོ་ཆེས་མཛད་བྲེལ་གྱི་བར་གསེང་གང་ཡོད་ལ་དོན་དངོས་སུ་ལག་བསྟར་ཚུལ་སྒྲིག་པ་ལྟ་བུའི་  
ཐུགས་འགན་བཞེས་ཀྱི་ཡོད་ལ། རིམ་པས་དགེ་འདུན་པའི་ཞལ་གྲངས་རྗེ་མང་དུ་གྱུར་ནས་བཅའ་ཡིག་  
ཅིག་དགོས་མཁོ་བྱུང་བ་དང་གྲ་ཆང་རང་གི་ཆོགས་འདུ་ལས་སྟེས་བཅུམས་པའི་ཚུལ་དུ་བྱེ་ལོ་ ༡༩༩༩  
ལོར་ཀེ་རྟེ་འེ་བྲེས་པ་གྲ་ཆང་གི་ཆོས་མཐོའི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་སྟོབ་གཉེར་ཁང་གི་བཅའ་ཡིག་བསྟུས་པ་

བཅའ་ཡིག་ཕྱོགས་བསྡེགས།

དང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༠༠༩ ལོར་འཕགས་ཡུལ་གཏོད་ཀྱིས་པ་གྲ་ཚང་གི་ཆེས་མཐོའི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་  
སློབ་གཉེར་ཁང་གི་བཅའ་ཡིག་མི་ཆེའི་མདུན་ལམ་གསལ་བར་སྟོན་པའི་སློན་མེ་བཅས་ཀྱང་ཡཁོང་རིན་  
པོ་ཆེས་བཀའ་ཚུམ་བཀའ་དྲིན་བསྐྱངས་པ་ལགས།

# ༡༡། ཀའི་འཛིན་པའི་ཕྱི་ཆོག་སྐྱོ་ པའི་སྐྱོ་ག་གཞི།

མཛད་པ་པོ།

ཡུལ་སྐྱོ་ཀའི་འཛིན་པའི་ཕྱི་ཆོག་སྐྱོ་ག་གཞི།

རབ་བྱུང་བརྒྱ་བདུན་པའི་སྐྱོ། ཕྱི་ཆོག་ ༡༠༠༡།





## སྒྲུབ་སྒྲུབ་།

༡༡། འཇམ་མགོན་ཡུལ་བ་གཉིས་པའི་དངོས་སྒྲོབ་བརྟན་པ་ཕྱོགས་  
མཐར་སྒྲིལ་བའི་དར་ཆེན་དང་མདོ་རོང་གི་མཁས་པ་མི་བཞིའི་ཡ་གྲུལ་རོང་  
ཆེན་ལྷགས་ནག་པའི་སྐུལ་པའི་སྒྲོས་གར་གི་དྲི་ཐོག་ཐུའམ། གནམ་བསྐྱོས་  
དགའ་ལྷན་པོ་བྲང་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་སྤྲིད་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་མངའ་བདག་ཡེ་ཤོང་  
ས་ལུ་པ་ཆེན་པོའི་བཀའ་རོང་པོ་ཆོས་རྗེ་ཞེས་པའི་མཆན་གྱིས་གཟེངས་བསྟོད་  
ཅིང་། མན་རྩ་ཤོང་མ་ཆེན་པོས་རྒྱབ་ཕྱོགས་ཞིང་གི་གྲུབ་དབང་རྒྱལ་པོར་  
བརྟགས་པ། རོང་ཆེན་བརྟན་པའི་སྒྲོན་མེ་སྐུ་ཤང་རིམ་ཕྱོན་གྱིས་ཐུགས་བསྐྱེད་  
དང་དམ་བཅའ་བཞིན་མདོ་རོང་ཡུལ་གྱི་ནག་ཕྱོགས་མི་མ་ཡིན་མཐུ་བོ་ཆེ་རྣམས་  
དགེ་བསྟེན་དུ་བཀོད་ནས་གནོད་འཆའི་བསམ་སྒྲོལ་ནི་བར་མཛད། མཐའ་  
འཁོབ་སྤྲིན་པོ་གདོང་དམར་ཅན་དུ་གྲགས་པའི་མདོ་རོང་གི་ཕྱོགས་ཀྱན་དུ་  
ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་སྐུ་རེ་གསར་བཞེངས་དང་འབྲེལ་མཆི་འདོན་པའི་སྒྲིལ་བཏོད་  
ནས་སྒོ་ཁ་ཆོས་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱུར་ནི་དམར་མཆོད་འབུལ་བའི་སྒྲིལ་རྒྱན་བཅད།  
ཕན་བདེའི་གཞི་རྩ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བརྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་གསར་འཛུགས་དར་སྒྲིལ་  
མཛད་པས་མདོ་རོང་གི་ཡུལ་དུ་མཛད་འཕྲིན་གྱི་གཞི་རྒྱ་ཆེ། བཀའ་བྲིན་གྱིས་  
སྐུ་འཁོར་རྣམས་རིས་མེད་དུ་བསྐྱངས་པས་མཛད་འཕྲིན་གྱི་རྩ་བ་བརྟན་ནའང་  
པོད་གངས་ཅན་གྱི་སྤྲིངས་ཡོངས་ལ་གནམ་ས་བླ་འོག་བསྐྱུར་བ་ལྟ་བུའི་དུས་

འགྱུར་གྱིས་བརྟན་པ་རིན་པོ་ཆེར་ཉམས་ཉེས་ཆབས་ཆེན་བྱང་བ་ལྟར། མདོ་  
 རིང་གི་ཡུལ་དུ་འང་བརྟན་པ་རིན་པོ་ཆེར་ཉམས་ཉེས་བྱང་བས་ལྷུབས་མགོན་  
 ཀའི་གོང་མ་རིམ་བྱོན་གྱི་མཛད་འཕྲིན་ལུ་གུ་བརྟུང་དུ་དར་སྤེལ་རྒྱུན་འཛིན་  
 མ་ཐུབ་པའི་སྟོང་ཆ་ཆེན་པོ་བྱང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ ལྷུལ་བརྟན་སྐར་གསེའི་  
 སྐབས་མི་ཐོག་གསར་ཉིང་སྟོ་བྱར་བརྩེས་བསྐྱར་སོང་བས་ལྷུབས་མགོན་ཀའི་  
 རིན་པོ་ཆེ་གོང་མ་རིམ་བྱོན་གྱིས་དཀའ་བ་བརྟུ་ཕྱག་དུ་མས་གསར་འཛུགས་  
 དར་སྤེལ་མཛད་པའི་ཆོས་འཆད་ཉན། བསྐབ་པ་སྟོབ་གཉེར། སྒྲིགས་ལམ་  
 ཀུན་སྦྱོང། འདོན་ཕྱག་ལེན་སོགས་དོ་ལག་བརྟུང་ལྟར་རྒྱུན་འཛིན་མ་ཐུབ་པའི་  
 ཆད་ལྷག་དང་ངན་པ་ལང་ཁོར་གྱི་ནོར་འབྲུལ་ཡང་མི་དམན་པ་ཞིག་བྱང་ཡོད།  
 ཀའི་སྐྱེ་ཁྲུང་རིམ་བྱོན་གྱི་མཛད་པ་ནམ་ཐར་དང་འདྲེས་ནས་ཡོད་པའི་ཀའི་  
 རྒྱ་བྱང་ངམ་ཀའི་ནང་ཆེན་ཞེས་གྲགས་པ་དེའི་བརྟུང་རིམ་ནང་ཆོས་དང་  
 མཐུན་མིན་གྱི་ལུགས་སྟོལ་བཟང་ངན་སྣ་ཆོགས་ཤིག་དར་བ་ལ། དེང་སྐབས་  
 དུས་ཀྱི་འགྱུར་བས་སྤྱད་པའི་གཞོན་ཤུགས་ཀྱིས་གང་བྱང་དུ་འགྱུར་བ་མ་བཟང་  
 ཐབས་མེད་བྱང་བ་ལྟ་བུ་མིན་པར། སངས་རྒྱས་བཙུང་ལྟན་འདས་ཀྱི་དགོངས་  
 པ་དང་དེང་དུས་ཀྱི་འགྲོ་བ་མིའི་དགོས་མཁོར་དབྱེད་ནས་སྒྲིགས་དོར་བཅུད་  
 ལེན་འཆར་གཞི་ལྟན་པའི་སྟོན་ལམ་སྟོལ་སྟོང་པར་བསྐྱར་བཙུང་གནང་ཐུབ་  
 ཆེ་མ་འོངས་པར་ལམ་མ་ནོར་པའི་ཚུགས་ལ་སྟོབ་བརྟུང་ནམས་འབྲིད་ཐུབ་པའི་  
 དགེ་མཆན་ཡོད། དེས་ན་ཀའི་ཆང་གི་མཛད་འཕྲིན་གྱི་སྟོན་ལུ་སྤྲོ་མོ་ཀའི་  
 རྒྱ་བྱང་ཁམས་གསུམ་ཟིལ་གཞོན་ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་དེའི་མཆན། ལས་

དོན་གྱི་རིམ་ ༥ བཅའ་ཆད། ༥ པལ་འཁྱོར་ལམ་ལུགས། ༥ བཅའ་འཛིན་པ་  
 སོགས་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ནས་དེང་དུས་ཀྱི་དམངས་གཙོའི་འགྲོས་དང་མཐུན་  
 པར་བསྐྱར་ཏེ་ཀེའི་དགེ་ཙམ་ཆོག་པ་ཞེས་པ་འདི་བྱང་ནའང་། ༥ བཅའ་ཆད་  
 བཀོས་འགྲེམས་བྱས་པའི་སྒྲིག་གཞི་དེང་དུས་དང་མཐུན་པ་ཞིག་མེད་ན་མ་  
 རོངས་པའི་བཀོད་ལམ་ཀྱག་ཀྱོག་དང་ལས་དོན་འཐུས་ཤོར་ཅན་དུ་འགྱུར་སྤྱོད་  
 པས་ཆོག་པ་འདི་འང་ཡུན་རིང་དུ་གནས་མི་ཐུབ། ཀེའི་སྐྱ་ཐེང་གོང་མ་ན་  
 རིམ་ནས་ཕྱག་བཞེས་སུ་བརྟམ་པའི་སློབ་རྒྱུན་གྱི་ལེགས་ཆ་རྣམས་གཙོར་བཟུང་  
 ཐོག་དེང་དུས་ཀྱི་ལྷ་བའི་ལམ་སློབ་ལེགས་ཤོས་དམངས་གཙོའི་ལུགས་དང་  
 ཕྱོགས་ཀྱན་ནས་མཐུན་པའི་སྒྲིག་གཞི་ཞིག་གཞིར་བཟུང་ནས་འཛིན་སྐྱོང་གནང་  
 ཐུབ་ཆོ། ཀེའི་སྐྱ་ཐེང་གོང་མ་ཆོའི་མཇུག་གི་རྣམ་པའང་མ་ཉམས་པར་  
 སྐྱ་འགྲོའི་བདེ་སྤྱོད་ཆེད་ཡུན་རིང་དུ་གནས་ཐུབ་ལ། ཀེའི་སྐྱ་ཐེང་རིམ་པར་  
 འཁྱོན་རྒྱ་རྣམས་ཀྱིས་མཆོད་དོན་དང་མཚུངས་པའི་མཇུག་འབྲེན་སྐྱོང་སྤངས་  
 ལེགས་པར་མཁྱེན་པའི་སློབ་པ་ལྔ་ལ་བརྟན་སྤྱོད་དང་ལྷག་པར་མདོ་རོང་གི་  
 བརྟན་པར་མཇུག་པ་རྒྱལ་ས་ཆེན་ཡུན་རིང་པོའི་བར་གནང་ཐུབ་པའི་ཁོར་ཡུག་  
 གམ་ཆ་ཀྱེན་གྱི་ལམ་སློབ་འདི་ལྷ་བུ་ཞིག་སྤྲོས་མའི་དུས་དབང་གིས་མ་བསྐྱུན་  
 ཐབས་མེད་དུ་མཐོང་ནས་བྲིས་པའི་ཀེའི་དགེ་ཙམ་ཆོག་པའི་སྒྲིག་གཞིའི་བྲིན་  
 བྲིས་འདིར། ཀེའི་ཆང་གི་སློབ་བརྒྱུད་མེར་སྐྱ་མང་ཆོག་པ་ཀྱིས་འདིའི་འབྲུ་  
 དོན་རྟོགས་ཐུབ་ངེས་ཀྱི་བཤད་སྤྱད་ཡང་དག་པའི་སློབ་པ་དམངས་གཙོའི་འགྲོ་  
 ལུགས་ལྟར་སྒྲིག་གཞིའི་དོན་ཆོད་ཡོངས་རྫོགས་སམ། དོན་ཆོད་གང་ཡང་

རུང་བར་བསྐྱར་བཞོད་དང་། ཐག་གཅོད། ཏུས་བསྐྱུན། འོན་མྱོང་ལྡན་པ་  
ཞིག་མཛད་ཐུབ་པའི་རེ་བ་དང་བཅས། འཕགས་ཡུལ་གྱི་ཉི་ཤེས་པ་གྲ་ཚང་  
གི་ཡང་སྟེང་གཟིམ་ཆུང་ལུགས་ཟུང་གཡས་སུ་འབྲིལ་བའི་དགའ་ཚལ་ནས།  
གྱི་སྐྱུལ་མིང་འདོན་པ་སློ་བཟང་བསྟན་འདོན་འདིགས་མེད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཆོར་  
འཕོད་པས། ཕྱི་ལོ་ ༡༠༠༩ ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༡༥ ལ།

## ལེབ་དང་པོ།

### སྒྲིག་གཞིའི་དོ་བོ་དང་ཙུ་འཛིན།

དོན་ཚན་དང་པོ། སྒྲིག་གཞི་འདིའི་མིང་། ཀའི་དགེ་ཙུ་ཚོགས་པའི་སྒྲིག་གཞི་ཞེས་འབོད་ཀྱི།

དོན་ཚན་གཉིས་པ། ཚོགས་པ་འདིའི་མིང་། ཀའི་དགེ་ཙུ་ཚོགས་པ་ཞེས་འབོད་ཀྱི། (དེ་ཡང་གནའ་རབས་ནས་ད་ལྟའི་བར་དར་ཁིང་གུས་པའི་ཀའི་སྐབས་དང་མ་ཀའི་དགེ་ཙུ་ཚོགས་ཀྱི་འགྲུལ་འགྲོས་དབང་གིས་དམངས་གཙོའི་དོ་བོ་དང་མཐུན་པར་བསྐྱར་བཀོད་ཆ་ཚད་བྱས་པས། ད་ཆ་ཆབ་སྲིད་དང་ཁ་བྲལ་ཁིང་། དམངས་གཙོའི་ལྷན་དང་མཐུན་པའི་གཞན་ཕན་ཚོས་ཕྱོགས་ཀྱི་སྒྲིག་འཛུགས་གསར་པ་ཞིག་གི་དོ་བོར་གནས་ཡོད།)

དོན་ཚན་གསུམ་པ། ཀའི་དགེ་ཙུ་ཚོགས་པའི་སྐབས་མེད་པའི་དབུ་བྲིད། ཀའི་དགེ་ཙུ་ཚོགས་པའི་སྐབས་མེད་པའི་དབུ་བྲིད་ཀྱི་མཚན་གནས་ལྟར་མཐོན་ཀའི་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱེས་ལྟར་རིམ་བྱོན་ལ་ཡོད་པར་ནམ་ཡང་འགྲུལ་བ་མེད།

དོན་ཚན་བཞི་པ། ཀའི་དགེ་ཙུ་ཚོགས་པའི་གནས་ལུལ། ལྟར་མཐོན་ཀའི་རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱེས་གང་ཞིག་གཏན་བཞགས་གནང་ལུལ་དེ་སྐབས་དེའི་ཀའི་དགེ་ཙུ་ཚོགས་པའི་བསྐྱེད་གནས་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན།

དོན་ཚན་ལྔ་པ། ཀའི་དགེ་ཙུ་ཚོགས་པའི་སྒྲིག་གཞིའི་བྱུང་ཚད། ལྟར་མཐོན་

མགོན་ཀི་རྟེ་སྐྱེ་ཕྱེད་རིམ་བྱོན་གྱི་མཛད་འཕྲིན་ཐམས་ཅད་དང་ཀི་རྟེ་ཆང་གི་གདན་  
ས་གོང་འོག་གིས་གཙོས་ཀི་རྟེ་ཆང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ཆོས་བརྒྱུད་  
རིས་མེད་གྲུ་བརྩུན་སྤྲུགས་གསུམ་གྱི་དགོན་སྡེ་དང་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོག་སྡེ་སོགས་  
ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོག་ས་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང།

**དོན་ཆན་དྲུག་པ།** ཀི་རྟེ་དགེ་ཅ་ཆོག་ས་པའི་སྤྱི་ག་འཇུག་ས་ཀྱི་ངོ་བོ།  
དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་ཆོས་ཕྱོགས་ཏེ་གཞན་པའི་དགེ་ཅ་དང་འབྲེལ་  
བའི་ལས་དོན་བྱེད་སའི་ཆོས་ཕྱོགས་ཁོ་ནའི་སྤྱི་ག་འཇུག་ས་ཤིག་ཡིན།

**དོན་ཆན་བདུན་པ།** ཀི་རྟེ་དགེ་ཅ་ཆོག་ས་པའི་ལས་དོན་ཐག་གཅོད་གནང་  
སྟངས་ནི། སྤྱི་ག་གཞིའི་གཏན་འབེབས་ལྟར་དམངས་གཙོའི་འགྲོས་དང་མཐུན་  
པར་ཀི་རྟེ་ཆང་གི་སྒྲོབ་བརྒྱུད་སེར་སྐྱ་མི་མང་གིས་མང་མོས་ཀྱི་ལམ་ནས་ལས་དོན་  
ཐག་གཅོད་དང་གཏན་འབེབས་མཛད་དགོས།

**དོན་ཆན་བརྒྱུད་པ།** སྤྱི་ག་འཇུག་ས་འདིའི་མིང་ཐོག་ནས་ཆབ་སྲིད་དམ་  
སྲིད་དོན་ཆོག་ས་པ་ཆེ་ཆུང་སུ་ལའང་དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་ཆོས་ཕྱོགས་  
མིན་པའི་རོགས་རེས་བྱེད་མི་ཆོག་པར་མ་ཟད། སྲིད་དོན་ཆོག་ས་པ་དང་འབྲེས་  
མེད་ཐ་དད་དུ་གནས་དགོས།

**དོན་ཆན་དགུ་པ།** གསུམ་མགོན་ཀི་རྟེ་སྐྱེ་ཕྱེད་རིམ་པར་འབྱོན་ཆུ་  
ནམས་ཀྱི་མཛད་འཕྲིན་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་ཐམས་ཅད་སྤྱི་ག་གཞི་འདིའི་  
གཏན་འབེབས་ལྟར་གནང་དགོས་པའི་འགན་ལྔ་སྒྲོབ་ཡོངས་ལ་ཡོད།

**དོན་ཆན་བརྒྱུད་པ།** ཀི་རྟེ་ཆང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་དགོན་

སྤྱི་ཐོག་ཅན་དང་སྤྱི་ཐོག་ཅན་གྱི་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་འདྲི་བྱེད་ཀྱི་འདྲི་བྱེད་སྤྱི་ཐོག་ཅན་  
དང་མི་གནས་ཀྱི་དབང་ཆ་ནི་སྤྱི་ཐོག་ཅན་མི་མོར་ཡིད།

དོན་ཆེན་བཅུ་གཅིག་པ། ཀུན་ཏུ་འདུག་པའི་ཆོས་ཀྱི་འདྲི་བྱེད་ཀྱི་འདྲི་བྱེད་སྤྱི་ཐོག་ཅན་  
དགོན་སྤྱི་ཐོག་ཅན་གྱི་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་འདྲི་བྱེད་ཀྱི་འདྲི་བྱེད་སྤྱི་ཐོག་ཅན་  
པ་ནས་བཟུང་སྤྱི་ཐོག་ཅན་གྱི་འདྲི་བྱེད་སྤྱི་ཐོག་ཅན་དགོན་པའི་འགན་དབང་ཡིད།

## ལེའུ་གཉིས་པ།

གཞི་རྩའི་འོས་འགན།

**དོན་ཚན་བརྒྱ་གཉིས་པ།** གསུམས་མགོན་ཀི་རྟི་སྐུ་ཕྱེད་རིམ་པར་འབྱོན་  
རྒྱ་ནམས་ཀྱི་ཡང་སྤྲོད་དོས་འཛིན་གནང་བ་ནས་བཟུང་སྐྱོ་ཆོ་གཅིག་གི་མཛད་འཕྲིན་  
ཡར་རྒྱས་དང་མཚན་སྟན་སྤྱང་སྐྱོབ་ལ་སློ་ཐམས་ཅད་ནས་རྣམས་རྩ་ལ་གང་ཡོད་  
འདོན་དགོས་པའི་ལས་འགན་ཡོད།

**དོན་ཚན་བརྒྱ་གསུམ་པ།** ཀི་རྟི་ཆང་གི་གདན་ས་གོང་འོག་གིས་མཚོན་ཀི་རྟི་  
ཆང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ཆོས་བརྒྱད་རིས་མེད་བྲ་བརྒྱུན་སྤྲུགས་  
གསུམ་གྱི་དགོན་སྡེ་ཐམས་ཅད་ལ། སོ་སོའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་དབང་ལུང་བྲིད་  
གསུམ། ཆོས་འཆད་ཉན། བསྐྱབ་པ་སྐྱོབ་གཉེར། འགྲིག་ལམ་ཀུན་སྦྱོང། ཆོ་ག་  
ཕུག་ལེན་སོགས་ཉམས་པ་སྦྱར་གསོ། མི་ཉམས་རྒྱུན་འཛིན། དར་སྤེལ་ཡོང་ཐབས་  
དང་། འཆོ་གོས་གནས་མལ། འཕྲོད་བརྟེན་དང་བཅས་པའི་མཐུན་རྒྱུན་ལོག་འཆོས་  
མ་གོས་པ་ཞིག་གང་ཐུབ་སྦྱོར་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

**དོན་ཚན་བརྒྱ་བཞི་པ།** ཀི་རྟི་ཆང་གི་གདན་ས་གོང་འོག་གིས་མཚོན་ཀི་རྟི་  
ཆང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་  
སྤངས་ཀྱི་ལམ་སྤེལ་རྒྱུ་དང་ལས་སྡེ་གསུམ་དོར་བརྒྱད་ལེན་གྱིས་དམ་ཆོས་འདུལ་  
བའི་དགོངས་དོན་དང་མི་འགལ་ཞིང་། དེང་དུས་དང་མཐུན་པར་དུས་རབས་



གསར་པའི་འགྲུར་འགྲོས་དང་གོམ་པ་མཉམ་གཤིབས་ཐུབ་པའི་ལམ་སྟོན་དང་  
ཐབས་ལམ་འཛོལ་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

**དོན་ཚན་བཅོ་ལྔ་པ།** ཀའི་ཆང་གི་སློབ་བརྒྱུད་ཟླ་སྟུལ་དགེ་འདུན་ཐམས་  
ཅད་ཀྱིས་མདོ་སྒྲགས་ཀྱི་གཞུང་ཆེན་མོར་སློབ་སྦྱོང་ངེས་པར་མཛད་དགོས་པ་  
དང་། སྦྱངས་པའི་འབྲས་བུར་རྒྱ་དུ་ཕྱི་ལུས་ངག་གི་ཀུན་སྦྱོང་ལེགས་པ་དང་།  
ནང་སེམས་རྒྱུད་ལ་སྦྱར་བའི་ཉམས་ལེན་ཡོད་པ། ཆོ་མཛུགས་དུ་སྦྱབ་པ་ཉམས་  
ལེན་ལ་གཞིལ་ཐུབ་མཁན། ཡང་ན། གཞན་ཕན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་ལ་དངོས་  
སུ་ཞུགས་ཐུབ་མཁན་གང་མང་སྦྱེད་སྤྱོད་མཛད་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

**དོན་ཚན་བརྒྱ་དྲུག་པ།** བོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སློབ་རྒྱུན་བྲིས་འབྲུར་  
ཀྱི་སྦྱ་དང་། ཆོས་བཅོ་ མཆོད་བཅོ་དཀར་རྒྱུ། འབྲུད་དུང་དགྲོལ་གསུམ།  
སློབ་བཅོ་ དཔར་ཤོ་སོགས་ཆོས་ཕྱོགས་དང་མཐུན་པའི་ལག་ཤེས་ཏེ་བཅོ་རིག་  
པམི་ཉམས་རྒྱུན་འཛིན། ཡར་རྒྱས་ཡོང་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

**དོན་ཚན་བརྒྱ་བདུན་པ།** བོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སློབ་རྒྱུན་སྒྲན་  
ཅིས་སྦྱི་དང་ལྷག་པར་སྒྲན་བཅོས་ཀྱི་ལག་ལེན་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་སྒྲུབ་ཡོང་ཆེད་  
མཐུན་ཀྱེན་གང་ཐུབ་སྦྱོར་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

**དོན་ཚན་བཅོ་བརྒྱུད་པ།** ཀའི་ཆང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་  
དད་སྦྱིན་ལྟ་སྟེའི་བདེ་སྤྱད་སྦྱི་དང་། ཕྱི་ནང་གི་མཐུན་ལམ། ལྷག་པར་ནས་  
གཙོང་། ནད་མནར། འཛོ་ཐབས་ཞན་པ། དབང་པོ་མ་ཆང་བ་རྣམས་ལ་རོགས་  
སྦྱོར་སོགས་དམིགས་བསལ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་གང་ཐུབ་གནང་དགོས་པའི་

ལས་འགན་ཡོད།

དོན་ཚན་བཅུ་དགུ་པ། ཀའི་དགོན་ཁག་གི་དགེ་འདུན་པ་གཞོན་སྤྱེས་གང་ཡོད་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སྤྱོད་དང་། ལྷག་པར་ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་ཅན། གནས་ཡུལ་དེའི་གཞི་རིམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཅིག་ཏུ་འགྱུར་བའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

དོན་ཚན་ཉི་ཤུ་པ། ཀའི་ཆང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ལྷ་སྤྱོད་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན། ཀྱུ་ངག་ཁྲམ་གསུམ། རྒྱན་ཅེད་དང་། བྱེན་དུ་འཛིང་འཁོར་དུང་རེས། མི་གསོད་ཁྲག་སྦྱོར་མི་བྱེད་པའི་ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་ཅན། ལྷ་སྤྱོད་མིང་དོན་མཚུངས་པ་ཞིག་ཡོང་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

དོན་ཚན་ཉེར་གཅིག་པ། ཀའི་ཆང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ལྷ་སྤྱོད་ཞིག་གཞོན་སྤྱེས་ནམས་ཀྱི་ཡིག་ཚངས་སེལ་ཐབས་སྤྱོད་དང་། ལྷག་པར་བོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་གཞུང་དང་། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཡ་རབས་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་གོམས་གཤེས་རྒྱུན་འཇགས་ཡོང་ཐབས་ལ་སློ་སྦྱོར་ཆོགས་ནས་རོགས་སྦྱོར་གང་ཐུབ་གནང་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

དོན་ཚན་ཉེར་གཉིས་པ། དད་ལྡན་མང་ཆོགས་སྤྱོད་དང་ལྷག་པར་འབྲེལ་ཡོད་ལྷ་སྤྱོད་མི་སྤྱོད་པོ་མོ་གན་གཞོན་ནམས་ཀྱི་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་ཡོང་བ་ལ་སྒྲན་པའི་ཆ་ཉིན་དུ། ཆོས་ཀྱི་ནང་དོན་རྒྱུན་གསུང་བཤད་དང་། ནང་ཆོས་ཀྱི་བཤོ་སྤྱོད་དང་། གསུང་ཆོས་གནང་མཁན་གང་མང་གྲ་སྒྲིག་དང་། མངགས་གཏོང་གནང་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

དོན་ཚན་ཉེར་གསུམ་པ། འཇམ་སྒྲིང་ནི་བདེའི་ལས་འགུལ་སྤྱི་དང་། ཐུ་  
 བཀ་སྤྱི་འགྲོ་ཡོངས་ཀྱི་བདེ་ཙ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱས་པའི་  
 ཐབས་ཚུལ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཞབས་འདེགས་ལ་ཕྱོགས་ཀྱན་ནས་མཉམ་  
 རུབ་དྲུང་བཙོན་གནང་དགོས་པ་དང་། རྒྱལ་པར་དུས་རབས་གསར་པའི་ནང་  
 བོད་ཀྱི་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་དཔུང་པ་མཉམ་གཤིབས་ཀྱིས་བསྐྱོད་  
 ཐུབ་པའི་ཐབས་ལམ་འཛོལ་བའི་ལས་འགུལ་ལ་སྒྲོ་སྒྲུ་ཚོགས་ནས་རོགས་སྐྱོར་  
 གནང་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

## ལེབ་གསུམ་པ།

ཐ་ན་མེད་པའི་དབུ་བྱིད་ཀྱི་མཚན་གནས་  
དང་འགན་འཛིན་དབང་ཆོད།

དོན་ཚན་ཉེར་བཞི་པ། གསུམ་མགོན་ཀྱི་རིན་པོ་ཆའི་འོས་སྤྲུལ་གང་  
ཞིག་ཡང་སྤྱད་འབྲུལ་བྲལ་དུ་གདན་འཁེབས་འཛིན་གསལ་བསྐྱགས་བསྐྱངས་  
པ་ནས་བཟུང་ཀྱི་རིན་པོ་ཆ་ཚོགས་པའི་ཐ་ན་མེད་པའི་དབུ་བྱིད་ཀྱི་མཚན་གནས་  
དང་དེའི་རྗེས་འབྲེལ་གྱི་སྐྱེད་བང་ཆ་ཆང་ཡོད།

དོན་ཚན་ཉེར་ལྔ་པ། གསུམ་མགོན་ཀྱི་རིན་པོ་ཆའི་མཚན་གནས་རྗེས་  
འབྲེལ་གྱིས་ཀྱི་ཆང་གི་གདན་ས་གོང་འོག་གིས་མཚོན་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་  
ཡོད་དགོན་སྡེ་སོ་སོའི་སྤྱི་གསལ་ལྟར་ལས་སྡེ་བསྐྱོད་བཞག་མང་དུ་དགོས་པའི་རིགས་  
ལ། སྡེ་སྡེ་བཞིན་འོས་གཞི་དང་གཉིས་སོགས་ལ་ཐུགས་དམ་དགོངས་དོན་གཞིར་  
བཟུང་ནས་བསྐྱོད་བཞག་མང་དུ་ཆོག་པའི་སྐྱེད་བང་ཡོད།

དོན་ཚན་ཉེར་དྲུག་པ། ཀྱི་ཆང་གི་གདན་ས་གོང་འོག་གིས་མཚོན་ཐུན་  
མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་དགོན་སྡེ་ནམས་ཀྱི་བཅའ་ཡིག་དང་བཅའ་ཡིག་  
ཟུར་འདེབས་སྐར་ཡོད་ཀྱི་དགོངས་དོན་ལྟར་སྤྱི་གསལ་ལ་ཀྱུ་གཞོན། ཡང་ན།  
འདོད་ལྷན་ལྟར་བཅའ་ཡིག་གསར་ཅོམ་དང་བཅའ་ཡིག་ཟུར་འདེབས་གསོལ་སྐྱེལ་

གྱིས་འགྲིག་ལམ་ལ་བསྐྱར་བཀོད་ཀྱང་གནང་ཚོག་པའི་སྐྱེད་བང་ཡོད།

**དོན་ཚན་ཉེར་བདུན་པ།** གསུམ་མགོན་ཀིཏི་རིན་པོ་ཆའི་མཆན་གནས་  
 རྗེས་འབྲེལ་གྱི་གསུང་བཤད་དང་། གསུང་འཕྲིན། རྩས་རྗེས་གཟེངས་དྲགས།  
 རྒྱ་སྤྱལ་ཁག་གི་ཡང་སྤྱིད་ངོས་འཛིན། རྒྱ་མ་དང་མཁན་པོ། ཆོས་མཛད་ཀྱི་གོ་  
 མིང་། དགོན་སྡེ་ཁག་གི་ལས་སྡེའི་གོ་མིང་དང་། ལེགས་སའི་བདག་སྐྱོན་སོགས་  
 ཁོང་རིན་པོ་ཆའི་མཆན་ཐོག་ནས་སྤྱི་ལོ་ཆོག་པའི་དབང་ཆ་དེ་ཡོད།

**དོན་ཚན་ཉེར་བརྒྱད་པ།** ཀིཏིའི་དགེ་ཙ་ཚོགས་པའི་སྒྲིག་གཞི་ཁག་གསུང་གསུང་  
 འབེབས་དང་། སྒྲིག་གཞི་བསྐྱར་བཅོས་ཁག་བྲིམས་མཐུན་ངོས་ལེན་གྱི་ཆོག་  
 མཆན་གནང་བའི་སྐྱེད་བང་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྒྲིག་གཞིའི་དོན་གནད་གང་ཞིག་  
 ཐུགས་དགོངས་དང་མི་མཐུན་པས་ཆོག་མཆན་གནང་འདོད་མ་བཞིན་ཆོ། རྒྱ་  
 མཆན་གསལ་བཤད་དང་འབྲེལ་བསྐྱར་བཅོས་ཡོང་ཆེད་ལན་གཉིས་ཀྱི་བར་ཀིཏིའི་  
 དགེ་ཙ་ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་གྲོས་ཆོགས་ལ་ཕྱིར་སྤྱི་ལོ་ཆོག་ནའང་བསྐྱར་  
 བཅོས་མ་སོང་བར་ལན་གསུམ་པ་སྤུལ་བའི་སྐབས་མཆན་དྲགས་གནང་དགོས་པའི་  
 ཐུགས་འགན་ཡོད།

**དོན་ཚན་ཉེར་དགུ་པ།** གསུམ་མགོན་ཀིཏི་སྐྱེས་པའི་རིམ་ཁྱོན་དགུང་གྲངས་  
 བཅོ་བརྒྱད་དུ་ཕྱེབས་པ་དང་སྒྲིག་གཞིའི་གཏན་འབེབས་ལྟར་ཀིཏིའི་དགེ་ཙ་ཚོགས་  
 པའི་ལག་བརྟུར་དབུ་ཁྲིད་ཀྱི་སྐྱེད་བང་ངོས་པར་འབུལ་དགོས་པ་སྒྲིག་གཞིའི་གཏན་  
 འབེབས་ཡིན། ཁོང་གིས་ཐད་ཀར་རམ་གཤམ་འོག་སྤྱི་བྱུང་རྒྱུན་ལས་ལྟན་ཆོགས་  
 བརྒྱད་ནས་དབང་ལུང་བྱུང་བསྐྱར་མཛད་རྒྱུ།

དོན་ཆན་སུམ་རུ་པ། སྒྲིག་གཞིའི་གཏན་འབེབས་ལྟར། ཀའི་དགེ་ཙམ་  
 ཆོགས་པའི་འགན་འཛིན་གྲོས་ཆོགས་དང་ཀའི་དགེ་ཙམ་ཆོགས་པའི་ཆོགས་འདུ་  
 ཆེན་མོར་བཀོད་བྱུང་བཀའ་ཡིག་ ཡང་ན། གསུང་བཤད་གནང་བ། མཆན་  
 གནས་རྗེས་འབྲེལ་གྱིས་སྒྲུ་ཆབ་གཏོང་བ། ཀའི་དགེ་ཙམ་ཆོགས་པའི་འགན་འཛིན་  
 གྲོས་ཆོགས་དང་། ཀའི་དགེ་ཙམ་ཆོགས་པའི་ཆོགས་འདུ་ཆེན་མོ་དམིགས་བསལ་  
 ཆོགས་བསྐྱེད་དང་། ཆོགས་འདུ་པར་འགྱུར་ས། ཆོགས་འདུ་མཆམས་འཛོག་  
 གྱི་བྱུང་རྒྱུན་ལས་ལྟན་ཆོགས་སྒྲོ་བརྒྱབ་པའམ་གྱི་བྱུང་རྒྱུན་ལས་ལྟན་ཆོགས་ཀྱི་  
 འགན་འཛིན་ཆོགས་མིར་འཕོ་འགྱུར་གཏོང་བ་དང་། ལས་དོན་མཆམས་འཛོག་  
 ར་དག་སྐབས་ཡུལ་ཆབ་གསར་བསྐྱོད་དང་། ཡང་ན་ཡུལ་ཆབ་ཀྱི་ལས་དོན་  
 མཆམས་འཛོག་ མང་མོས་འོས་བསྐྱུ་གནང་རྒྱ་བཅས་ཀྱི་སྒྱུ་དབང་ཡོད།

དོན་ཆན་སོ་གཅིག་པ། ཀའི་དགེ་ཙམ་ཆོགས་པའི་སྒྲིག་གཞི་ཐམས་ཅད་  
 དང་། སྒྲིག་གཞིའི་གཏན་འབེབས་ལྟར་མང་མོས་འོས་བསྐྱུ་ཆེན་མོའི་བྱུང་འབྲས་  
 བཟང་ངན་གང་བྱུང་ནའང་དེ་ལ་ངེས་པར་བཅི་བཀྱར་དང་འབྲེལ་བྲིམས་མཐུན་  
 དུ་ཆོག་མཆན་བསྐྱེལ་ནས་གཏན་འབེབས་གནང་དགོས་པའི་མཛད་འགན་ཡོད།

## ལུ་བཞི་པ།

### སྤྱི་བྱུང་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཚོགས།

དོན་ཚན་སོ་གཉིས་པ། ལྷན་ཚོགས་འདིའི་མིང་། ཀའི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་  
པའི་སྤྱི་བྱུང་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ཞེས་འབོད་རྒྱ།

དོན་ཚན་སོ་གསུམ་པ། ལྷན་ཚོགས་འདིའི་དབང་ཚད། ཡ་སྤྱུབས་མགོན་  
ཀའི་རིན་པོ་ཆེའི་དབུ་བྱིད་འོག་གི་དབང་ཚད་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་ལྷན་ཚོགས་ཡིན།  
ཀའི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་འཛིན་སྐྱོང་གི་ལས་དོན་ཐམས་ཅད་ལག་བསྟར་དང་།  
སྤངས་འཛིན་བྱེད་པའི་དབང་ཚད་ནི་སྤྱི་གཞིའི་གཏན་འབེབས་ལྟར་ཡིན།

དོན་ཚན་སོ་བཞི་པ། ལྷན་ཚོགས་འདིའི་གྲུབ་གཞི། སྤྱི་གཞིའི་གཏན་  
འབེབས་ལྟར་འོས་འདེམས་ཀྱི་བརྒྱུད་ལམ་ནས་འངས་པའི་སྤྱི་བྱུང་རྒྱུན་ལས་  
ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ཚོགས་མི་བཞི་དང་ཁོང་རིན་པོ་ཆེས་ཐད་ཀར་བསྐྱོ་  
བཞག་གནང་བའི་འགན་འཛིན་ཚོགས་མི་གཅིག་བཅས་ཚོགས་མི་ལྔ་ལས་གྲུབ་  
པ་ཞིག་ཡིན། (འདིན་ལས་ཁྲུངས་ཀྱི་ངོ་པོ་མིན་པར་དབང་ཚད་འདྲ་མཉམ་ཡོད་པའི་ཚོགས་མི་རྣམས་  
ལྷན་གཅིག་ཏུ་འཛོམས་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཤིག་ཡིན།)

དོན་ཚན་སོ་ལྔ་པ། ལྷན་ཚོགས་འདིའི་ངོ་པོ། ཀའི་ཆང་དང་ཐུན་མོང་  
མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་མེར་སྐྱ་མང་ཚོགས་ཀྱི་རྣམས་ཤུགས་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་

བསྒྲིལ་ནས་ཀིའི་དགེ་ཙུ་ཚོགས་པའི་ལས་དོན་ཆེ་མཉམས་ཅད་ལ་དབང་བསྐྱར་  
བྱས་པའི་ངོ་བོ་མཆོན་གྱིད། མང་མོས་འོས་འདེམས་ཀྱི་ལས་ནས་འོངས་པའི་  
སྤྱི་ཁྲབ་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ཚོགས་མིས་དབང་བསྐྱར་བ་ཞིག་  
ཡིན། (སྤྱི་ལོ་དུས་ཀིའི་དགེ་ཙུ་ཚོགས་པའི་ལས་དོན་ཆེ་མཉམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱི་ཁྲབ་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཚོགས་  
ངོ་བོ་དང་། ཡོང་ཁུངས། ལས་དོན་གྱི་སྤྱི་ཁྲབ་དང་། དབང་ཆ་དང་བཅས་པར་སྤྱི་གཞི་གཞི་གཏན་འབེབས་  
ཀྱིས་གསར་བཞུགས་དམངས་གཙོའི་རང་བཞིན་ལྷན་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ངོ་བོར་བསྐྱར་བ་ཞིག་རེད།)

**དོན་ཆེན་སྤྱུག་པ།** ལས་དོན་ཐག་གཅོད་གནང་སྐབས། སྤྱི་ཁྲབ་  
རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ཚོགས་མིའི་བརྒྱ་ཆ་ཕྱེད་ལྷག་འཛིན་ལས་  
ཆེ་ཚོགས་འདུ་ལྷན་རྒྱུས་གནང་བྱུང་། དེ་ལས་ཉུང་བས་ལས་དོན་མཐུག་གནོན་  
ཅམ་མ་གཏོགས་ལས་དོན་ཐག་གཅོད་གསར་པའི་རིགས་ཀྱི་མི་ཆོག་ སྤྱི་ཁྲབ་  
རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལས་དོན་མཉམས་འགན་འཛིན་ཚོགས་མིའི་གྲོས་མཐུན་  
ནས། ཡང་ན། མང་མོས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་གྱི་དོན་ལྷན་ལྷན་གྱི་གཞི་གཏན་  
ཆེ་བའི་རིགས་ལ་མང་མོས་མ་བྱུང་བའོ། སྤྱི་ཁྲབ་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་  
འགན་འཛིན་ཚོགས་མི་གྲངས་ཉུང་བས་རྒྱ་མཚན་གསལ་བཤད་ཀྱིས་ངོ་ཚོལ་མཐའ་  
སྤྱི་ལ་བྱས་པའི་དཀའ་ངལ་དང་འཕྲད་ཆེ། ཀིའི་དགེ་ཙུ་ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་  
གྲོས་ཚོགས་སར་འགན་འཛིན་ཚོགས་མི་ཆོས་སྐྱོང་བཤད་དང་འབྲེལ་ནས་མང་  
མོས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ཐག་གཅོད་ཡོང་ཐབས་མཛད་ཆོག།

**དོན་ཆེན་སྤྱུག་པ།** སྤྱི་ཁྲབ་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་མཛད་འགན། ༡ སྤྱི་ག་  
གཞིའི་གཏན་འབེབས་ལྟར་འབྲེལ་མཁོན་ཀིའི་རིན་པོ་ཆེས་དགེ་ཙུ་ཚོགས་པའི་



ལག་བསྟར་དབུ་བྲིད་ཀྱི་མཛད་འགན་བཞེས་པའི་སྐབས་ཡིན་ཆོ། ལས་དོན་གལ་  
 ཆེ་བའི་རིགས་མཐའ་སྐབས་སེ་སེར་ཁོང་རིན་པོ་ཆེར་ལས་སེར་བཀའ་བསྟར་  
 དང་གསལ་འདེབས་ངེས་པར་ཁྱུ་དགོས་པའི་འགན་ཡོད། ལས་དོན་འཕར་མ་  
 ལས་སེར་ཁྱུ་དགོས་རིགས་མེད་པའི་ཆོ་ནའང་ཟླ་དྲུག་ནང་སྤྱི་བྱུང་རྒྱུན་ལས་ལྟན་  
 ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ཚོགས་མི་མཐའ་སྐབས་ལས་དོན་བཀའ་བསྟར་དང་གསལ་  
 འདེབས་ཁྱེད་ཅེད། ཐེངས་གཅིག་ངེས་པར་ཁོང་རིན་པོ་ཆེར་སྐྱེ་བཅར་གྱིས་ལྟན་  
 རྒྱུས་གནང་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

༡ ལས་སྐབས་མགོན་ཀུན་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་ནས་གལ་ཆེ་བའི་དུས་སྐབས་  
 མཐའ་ཤར་ལ། ལས་དོན་བཀའ་བསྟར་། བཀའ་བྲུབ་། གསུང་བཀོད་གནང་  
 ཆེད་སྤྱི་བྱུང་རྒྱུན་ལས་ལྟན་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ཚོགས་མི་མཐའ་སྐབས་བཀའ་  
 འགྲུགས་གནང་ཆོ་ལམ་སེར་སྐྱེ་བཅར་ཁྱུ་དགོས་པའི་འགན་ཡོད། ལྟུང་ཆབ་  
 མས་ལག་བསྟར་དབུ་བྲིད་ཀྱི་མཛད་འགན་བཞེས་པའི་སྐབས་ཡིན་པའི་ཆོ་ནའང་  
 ཁོང་གི་དོན་ཚན་དང་གཉིས་བཞིན་འགན་འཁུར་དགོས།

༢ ལས་སྐབས་མགོན་ཀུན་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱེ་བཅར་གཞུང་གི་སྐབས་  
 ཡིན་ཀྱང་རུང་འགན་འཛིན་ཚོགས་མི་མཐའ་སྐབས་ཀྱིས་སྐྱེ་ཆོ་མཛད་འཕྲིན་སྐོར་ལྟག་  
 བསམ་མཐའ་དག་གིས་གསོལ་འདེབས་ལས་སེར་ཁྱུ་དགོས་མཐའ་ཤར་ལ།  
 འཛོམས་ཐོན་མེད་པ་དང་། དུས་ལས་ཡོལ་བ་མེད་པ། ཐབས་ཤེས་གང་ཡོད་  
 ཀྱིས་ཡང་ཡང་གསལ་འདེབས་ཁྱུ་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

༣ ལས་སྐབས་མགོན་ཀུན་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱུན་གྱི་འཚོ་གོས་གནས་མལ། སྤྱོད་

སྤྱིང་། འཕྲོད་བརྟེན། འགྲིམ་འགྲུལ། རྒྱུན་མཁོའི་མཐུན་རྒྱུན་དགོས་ངེས་  
སྤྱིག་གསལ་ལྟར་མཐའ་གཉིས་སུ་མ་ལྷུང་བ། ཉུས་ལས་ཡོལ་བ་མེད་པར་ཞབས་  
འདེགས་སྐྱབ་དགོས་པའི་ལས་འགན་ཡོད།

༥ རྒྱུབས་མགོན་ཀིཏི་རིན་པོ་ཆེའི་གཟིམ་ཆུང་གིས་མཆོན་ཀིཏི་དགེ་  
ཅ་ཆོགས་པའི་སྤྱིག་འཇུགས་འདྲིའི་ཁྲིངས་གཏོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཕྱི་ནང་གི་གཙང་  
སྤྱིང་། འཕྲོད་བརྟེན། ཁྲིང་རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱབ་བཅར་ཞབས་ཁྱུ་བའི་ལས་བྱེད་  
ཐམས་ཅད་དང་། དབུས་སྤྱི་ཁྱབ་ལས་ཁྲུངས་དང་། ཡན་ལག་ལས་ཁྲུངས་ཁག་  
གི་ལས་བྱེད་ཆེ་སྤེའི་སྤྱིག་ལམ་ཀུན་སྤྱིད་དང་། ལས་དོན་ཆགས་ཆུད་ཡོང་བར་  
བཀོད་འདོམས་མངོན་དགོས་པའི་ལས་འགན་ཡོད།

༦ སྤྱིག་གཞིའི་གཏན་འབེབས་ལྟར་ཀིཏི་དགེ་ཅ་ཆོགས་པའི་འགན་འཛིན་  
གྲོས་ཆོགས་དང་ཀིཏི་དགེ་ཅ་ཆོགས་པའི་ཆོགས་འདུ་ཆེན་མོ་བཅས་ནས་གཏན་  
འབེབས་མངོན་པའི་ལས་དོན་ལག་བརྟུར་མཇུག་སྤྱིང་དང་། འགན་འཛིན་གྲོས་  
ཆོགས་དང་ཆོགས་འདུ་ཆེན་མོར་འབུལ་རྒྱུའི་ལས་བརྒྱུ་ལས་འཆར་  
ལྟན་ལྟ། རྒྱུན་ཅིས་སོགས་ཡིག་ཆ་ཐམས་ཅད་དུས་ཐོག་ཏུ་འབུལ་སྐྱབ་དགོས་  
པའི་ལས་འགན་ཡོད།

༧ སྤྱིག་གཞིའི་གཏན་འབེབས་ལྟར་ཀིཏི་དགེ་ཅ་ཆོགས་པའི་འགན་འཛིན་  
གྲོས་ཆོགས་དང་ཀིཏི་དགེ་ཅ་ཆོགས་པའི་ཆོགས་འདུ་ཆེན་མོ་འཆར་ཅན་དང་  
འཕར་མ་ཆོགས་བརྒྱུང་སྐབས་ཀིཏི་དགེ་ཅ་ཆོགས་པའི་ལག་བརྟུར་དབུ་ཁྲིད་ཁྲིང་  
རིན་པོ་ཆེའམ་རྒྱལ་ཆབ་སུ་ཡིན་ལ་བཀའ་འབྲོལ་ལྟན་སེང་ལྟ། ཆོགས་དུས་

གཏན་འབེབས། ཆོག་པ་བདུན། ཆོག་པ་ཡུལ། བྱོ་གཞི་གཏན་འབེབས་ཀྱིས་  
གསལ་བསྒྲགས། ཆེས་གལ་ཆེ་ཞིང་ང་དྲག་ཆེ་བའི་སྐབས་མང་མོས་འོས་བསྐྱེ་  
བྱ་དགོས་ཆེ་དུས་ཆོད་དང་འོས་བསྐྱེའི་ལས་རིམ་གཏན་འབེབས་དང་གོ་སྒྲིག་འཇུག་  
མོར་མེད་པར་གནང་དགོས་པའི་ལས་འགན་ཡིད།

༡ སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཆོག་པ་ཀྱི་དུང་ཡིག་གི་ལས་དོན་སྐབ་མཁན་དུང་  
ཡིག་ཁང་ཚུང་དུ་ཞིག་དགོས། དེས་ཉིན་རེའི་ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་མང་དུ་འཆར་གོ་སྒྲིག་  
ལྷན་ཆོག་པ་ཀྱི་ལས་དོན་མཇུག་སྒྲིང་དང་། འབྲེལ་མཐུད། ལྷ་ལེན་གྱི་ལས་དོན་  
སྐབ་དགོས་པའི་འགན་ཡིད།

དོན་ཆུང་སྤྱི་བརྒྱུད་པ། སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཆོག་པ་ཀྱི་འགན་འཛིན་  
ཆོག་པ་མེད་འོས་ཆོས། ༡ ཀུན་ཀྱི་ཆང་གི་སྒྲོལ་བརྒྱུད་གཙང་མ་ཡིན་པ། ༢ ཆང་  
ཆོས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་འདྲང་ངེས་ཡིད་པ། ༣ ཀུན་ཀྱི་ཆང་གི་དགོན་མ་ལག་གང་ཡང་  
རུང་བའི་བྱ་པ་ཡིན་པ། ༤ དགེ་སྦྱོང་གི་སྒྲོལ་ལྷན་གང་ཞིག་རང་ལོ་ཉེར་ལུ་ཕྱི་ལ་པོ་  
ཡོན་པ། ༥ ལོ་བརྒྱའི་རིང་ཀུན་ཀྱི་དགོན་པ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་དུ་ཆོག་པ་ཆོས་  
རྒྱུ་འགྲུལ་པའི་ཉམས་སྦྱོང་ཡིད་པ། ༦ སྤྱི་སར་བབས་ནས་སྒྲུར་ཡང་སྒྲོལ་  
པ་བསྐྱར་སྐྱབ་བྱས་པ་མ་ཡིན་པ། ༧ ཅུ་བ་བཞི་གང་ཡང་རུང་བས་གོས་པའི་སྒྲིང་  
གཞི་ཡོངས་གྲགས་སུ་མེད་པ། ༨ ཀུན་ཀྱི་ཆང་གི་གདན་ས་གོང་འོག་དང་ཀུན་ཀྱི་ཆང་  
དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་ཡིད་དགོན་སྤེ་གང་རུང་ནས་གནས་དབྱུང་བཏང་  
རིགས་མ་ཡིན་པ། ༩ ཆོས་བརྒྱུད་མི་གཙང་བ་དང་སྤྱང་མ་དམ་ཉམས་བསྐྱེན་  
མཁན་མ་ཡིན་པ། རྒྱ་སྒྲོལ་དང་དགེ་ལྡན་བར་དམ་ཉམས་དང་དམ་སེལ་བྱུང་རིགས་

མ་ཡིན་པ། ༡༠ ཀི་རྟི་ཆང་གི་མཆན་སྟན་ལ་གནོད་པའི་ལས་ཀ་བྱས་ཆུང་མེད་  
པར། ༡༡ གཞུང་གི་སྤྱི་ཇས་སྒྲེར་སྤྱོད་བྱས་པ། སྤྱི་ཇས་ལ་བག་མེད་ལོངས་  
སྤྱོད་དང་། བེད་སྤྱོད་ལོག་པར་བཏང་བའི་སྐྱོང་གཞི་མེད་པ། རྟོག་ཟ་རུལ་སུངས་  
ཅན་དུ་གྲགས་པ་མ་ཡིན་པ། ༡༢ སྒྲེར་གྱི་ཆོང་ལས་སམ། གཞན་དང་མཉམ་  
མཐུན་གྱི་ཆོང་ལས་སམ་དཔལ་འཕྱོར་རྒྱ་བསྐྱེད་ལས་གཞི་མེད་པ། ༡༣ ལོ་  
བག་མ་ཅང་སོགས་མ་རབས་རྒྱུ་ཅིད་བྱེད་མཁན་དང་། སྤྱོད་པ་ངན་པར་གྲགས་  
པ་མ་ཡིན་པ། ༡༤ རིག་འཆོ་མ་བེན་པ། ཆོས་མེད་སྤྱོད་པ། ལོག་ཏུ་ཅན། དབང་  
པོ་མ་ཆང་བ་མ་ཡིན་པ། ༡༥ འགན་འཛིན་གྲོས་ཆོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་སུམ་ཆ་གཉིས་  
ཡན་གྱིས་སྤྱི་བྱུང་རྒྱུན་ལས་ལྟན་ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་མིའི་འོས་གཞིར་མི་འོས་པའི་  
ཐག་གཅོད་བྱས་བེན་པ་མ་ཡིན་པ།

**དོན་ཆན་སོ་དགུ་པ། སྤྱི་བྱུང་རྒྱུན་ལས་ལྟན་ཆོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ཆོགས་  
མིའི་འོས་འདེམས།** ༡ སྤྱི་བྱུང་རྒྱུན་ལས་ལྟན་ཆོགས་ཀྱིས་ཀི་རྟི་འི་དགེ་ཅ་ཆོགས་  
པའི་ལས་བྱེད་མ་ཡིན་པའི་དང་བདེན་ཅན་གྱི་མི་གསུམ་ལས་མི་ཉུང་བའི་རང་དབང་  
ཅན་གྱི་འོས་བསྐྱེད་ལྟན་ཁང་ཞིག་འཕུལ་སེལ་གསར་འཛུགས་དང་འབྲེལ་གསང་བའི་  
འོས་བསྐྱེད་འགོ་ལུགས་ནི་སྤྱིའི་འགོ་ལམ་ལྟར་གནང་རྒྱ།

༢ སྤྱི་བྱུང་རྒྱུན་ལས་ལྟན་ཆོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ཆོགས་མིའི་འོས་བསྐྱེད་  
ལས་རིམ་དང་པོ། འོས་གཞི་འདེམས་སྤངས་ནི། འགན་འཛིན་གྲོས་ཆོགས་  
ཀྱི་འཐུས་མི་སྤྱི་ཡི་བརྒྱ་ཆའི་བཞི་ཆ་གསུམ་ཡན་འཛོམས་ཡོད་ན་འོས་འདེམས་  
ཀྱི་ལས་ལ་དངོས་སུ་ཞུགས་ཆོག་རྒྱ། འཐུས་མི་སོ་སོའི་འདོད་མོས་བཞིན་འོས་

ཚོས་ཆང་མཁན་ཞིག་ལ་གསང་བའི་འོས་ཤོག་འཕངས་པའི་འོས་མིང་རེ་རེ་  
བཞིན་འོས་ཚོས་ཆང་མིན་ལ་ཞིབ་འཇུག་གིས། འོས་ཚོས་ཆང་བ་འོས་ཁྲིངས་  
སུ་བཞུགས་འདོད་ཡོད་པ་རྣམས་ཚེ་བཏོགས་ཀྱིས་ས་སྟོང་འོས་མིག་རེ་རེ་  
འོས་མིང་བཞི་རེའི་མཆན་བྱང་གཏན་འཁེབས་བྱས་ཏེ་འོས་གཞི་དང་པོའི་མཆན་  
བྱང་གསལ་བསྒྲགས་གནང་གྱུ།

༡ འོས་བསྐྱའི་ལས་རིམ་གཉིས་པ། ས་སྟོང་འོས་མིག་རེ་རེ་འོས་མིང་  
བཞི་རེ་ཡོད་པ་དེར། སྒར་བཞིན་གསང་བའི་འོས་འཕེན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་འོས་ཤོག་  
མང་བ་ཚེ་བཏོགས་ཀྱིས་ས་སྟོང་འོས་མིག་རེ་རེ་འོས་འདྲ་གཉིས་རེ་སྟེ་འོས་གཞི་  
གཉིས་པའི་མཆན་བྱང་གསལ་བསྒྲགས་གནང་གྱུ།

༢ འོས་བསྐྱའི་ལས་རིམ་མཐའ་མ། ས་སྟོང་འོས་མིག་རེ་རེ་འོས་འདྲ་  
གཉིས་རེ་ཡོད་པའི་འོས་གཞིར་སྒར་བཞིན་གསང་བའི་འོས་འཕེན་གྱི་མཐའ་མའི་  
གྲུབ་འབྲས་འོས་ཤོག་མང་བ་ཚེ་བཏོགས་ཀྱིས་སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུན་ལས་རྩན་ཚོགས་ཀྱི་  
འགན་འཛིན་ཚོགས་མི་གང་དགོས་འོས་ཐོབ་བྱང་བ་རྣམས་ཀྱི་མཆན་བྱང་གསལ་  
བསྒྲགས་དང་འབྲེལ་ཚོགས་མི་གཏན་འཁེབས་གནང་གྱུ།

༣ ཁྲིང་རིན་པོ་ཆེས་ཐད་ཀར་བསྐྱོ་བཞག་གནང་བའི་འགན་འཛིན་ཚོགས་  
མི་གཅིག་དགོས་པར། འོས་ཚོས་ཆང་ཞིང་། ཀུན་གྱིས་བཙེ་བཀུར་ཆེ་བའི་  
སྤྱི་མི་ཡིན་པ། སྐབས་དེའི་ཡབ་ཡུམ་ཆང་དང་སྐུ་ཉེའི་རིགས་མ་ཡིན་པ་ཞིག་  
ལ་བསྐྱོ་བཞག་སྟེ་གྱུ།

༤ འོས་བསྐྱའི་ལས་པ་རེ་རེའི་བར་དུ་ཉིན་རེའི་བར་སྟོང་། འོས་བསྐྱའི་

ལས་རིམ་དང་པོ་འོས་གཞི་འདེམས་གྲུབ་པ་དང་འོས་མི་སོ་སོར་འོས་གཞིའི་ཁྲིངས་  
 ལྷན་ཡོད་པའི་གསལ་བཤད་དང་འབྲེལ། འོས་ཁྲིངས་སུ་ཞུགས་འདོད་ཡོད་མེད་  
 རིམ་ཅད་ཕྱེད་སྐབས་འོས་ཁྲིངས་ནས་ཕྱིར་འཐེན་གནང་འདོད་ཆོ་དགོངས་ཞུ་ཆོག་  
 ཅེས་པ་དང་། འོས་བསྐྱའི་ལས་རིམ་གཉིས་པ་ནས་བཟུང་འོས་གཞིའི་མིང་ཁྲིངས་ནས་  
 དགོངས་པ་ཞུ་འཁྲོལ་གཉིས་ཀ་མི་ཆོག

༥ སྤྱི་ཕྱབ་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ཆོགས་མིའི་ས་སྤོང་ནས་  
 བྱུང་སྐབས་གསར་འདེམས་གནང་སྤངས། ཆོགས་མི་སུ་ཞིག་ལུགས་མཐུན་གྱིས་  
 དགོངས་པ་ཞུ་འཁྲོལ་སོང་བ། ཏུས་ཆོས་སུ་གྱུར་པ། ལས་མཆོམས་བཞག་པ་  
 སོགས་ཀྱིས་ས་སྤོང་བྱུང་ཆོ། ལན་གཅིག་རིང་གསར་དུ་འོས་བསྐྱའི་དགོས་པར་  
 སྤར་གྱི་འོས་བསྐྱའི་ལས་རིམ་གསུམ་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཅེ་བའོགས་ཀྱི་མིང་མཆོམས་  
 ཕྱི་མའི་འོས་མི་དེ་གཅིག་པུ་ཆོགས་མིར་བསྐོ་བཞག་གནང་རྒྱ། ས་མིག་སྤོང་པ་  
 གཅིག་ལྷག་བྱུང་ན་ཟླ་དུག་ནང་སྤར་བཞིན་འོས་བསྐྱའུ་ཕྱེད་དགོས།

༦ འོས་སོག་འབྲུ་མཉམ་བྱུང་ཆོ་འོས་གཞི་དེའི་མཆོན་གྱི་མིང་གཞིའི་ཀ་  
 ཕྱང་དང་གཉིས་ཀྱི་གོ་རིམ་བྱས་ཏེ་འོས་སྤོབ་ཆན་གཞིན་དང་གཉིས་སུ་ཕྱེད་རྒྱ། གལ་  
 སྤྱོད་འབྲས་མི་ངོ་ཡོད་བརྒྱ་ཆ་བཞི་བརྒྱ་ལྷག་གིས་ཚུ་ལ་མཐུན་འོས་འཐེན་བྱས་མེད་  
 ཆོ་སྤར་ཡང་གྲོས་བསྐྱར་གྱིས་གསར་དུ་འོས་གཞི་འདེམས་དགོས།

དོན་ཆན་བཞི་བརྒྱ་པ། སྤྱི་ཕྱབ་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ཆོགས་  
 མིའི་ལས་ཡུན་ནི། ༡ སྤྱི་ཕྱབ་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ཆོགས་མིར་  
 འོས་སྤོབ་ནམས་༢ སྐབས་མགོན་ཀི་རིན་པོ་ཆེ་དང་༢ རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་ཀ་བཞུགས་

ཡོད་སྐབས་གཉིས་ཀ་དང་། གང་ཡང་རུང་བ་གཅིག་བཞུགས་པའི་སྐབས་དེར་  
སྤྱི་ལོ་ལྟར་གསར་མཇུག་ལྟར་དང་། ཁ་བཏགས་མཐུད་པ་གནང་སྟེ་ལས་  
འགན་བཀའ་བསྐྱར་གནང་བ་ནས་བཟུང་ལས་དོན་ལ་དངོས་སུ་ཞུགས་དགོས་  
པའི་འགན་ཡོད།

༡ སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུན་ལས་ལྟན་ཆོག་གི་འགན་འཛིན་ཆོག་མཆོག་མིའི་ལས་ཡུན་ནི་  
ལོ་ལྔ་ཕྱི་ལོ་ལྔ་པའི་བར་ལོ་ན་ཅུང་ལོ་ལྔ་ཕྱི་ལོ་ལྔ་པར་དུས་ཡུན་སྤྱི་ཆོག་གས་  
པར་ལས་མཆོམས་བཞག་ཆེ་ལས་ཡུན་གང་སོང་དེ་ལས་ཡུན་གཅིག་དུ་བཅི་རྒྱ་ཡིན།

༢ འགན་འཛིན་ཆོག་མཆོག་གི་གང་ཞིག་ལས་ཡུན་གཉིས་པར་འོས་ཐོབ་  
བྱུང་ཆེ་ལས་ཡུན་གཉིས་ཀྱི་རིང་སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུན་ལས་ལྟན་ཆོག་གི་འགན་  
འཛིན་ཆོག་མཆོག་གི་བྱེད་ཆོག

༣ ཆོག་མཆོག་གི་གང་ཞིག་བསྐྱེད་མར་ལས་ཡུན་གཉིས་རྩོགས་རྩེས། ཡང་  
བསྐྱར་ལས་ཡུན་གསུམ་པའི་འོས་གཞིར་བསྐྱེད་མི་ཆོག་པར་ལས་ཡུན་གཅིག་གི་  
རིང་བར་སྟོང་དུ་འཛོག་དགོས།

༤ བར་སྟོང་དེའི་རྩེས་སྐར་ཡང་འགན་འཛིན་ཆོག་མཆོག་མིར་འོས་ཐོབ་  
བྱུང་ན་ལས་ཡུན་གཅིག་དང་བསྐྱེད་མར་འོས་ཐོབ་བྱུང་ན་ཡང་བསྐྱར་ལས་ཡུན་  
གཅིག་རིང་འགན་འཛིན་ཆོག་མཆོག་གི་བྱེད་ཆོག བསྐྱེད་མར་ལས་ཡུན་བཞི་བྱུང་  
རྩེས་སུ་ཆོག་མཆོག་གི་གཞན་ལ་གོ་སྐབས་སྤྱོད་ཆེད་འགན་འཛིན་ཆོག་མཆོག་མིའི་འོས་  
གཞིར་འཇུག་ལྟར་མི་ཆོག

དོན་ཚན་ཞིག་ཅིག་པ། སྤྱི་ཁྲབ་རྒྱན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་  
ཚོགས་མིའི་ལས་དོན་མཆམས་འཛིག་ ༡ སྤྱི་ཁྲབ་རྒྱན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་  
ཚོགས་མིར་འོས་ཐོབ་བྱུང་ན་འང་ལས་དོན་ཐོག་དངོས་སུ་མ་ཞུགས་པར་ཆེ་བྱག་  
སོང་ཆེ་འགན་འཛིན་ཚོགས་མིའི་ལས་འགན་རང་བཞིན་གྱིས་ཤོར་བྱ།

༢ ཀའི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མིའི་བརྒྱ་  
ཆ་ལྔ་བརྒྱ་ལྷག་གིས་སྤྱི་ཁྲབ་རྒྱན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ཚོགས་མི་གང་  
ཡང་རུང་བའམ་ཚོགས་མི་ཡོངས་ཚྲོགས་ཀྱི་ལས་འགན་མཆམས་འཛིག་དགོས་  
པའི་མོས་མཐུན་བྱུང་ཆེ་སྤྱི་ཁྲབ་རྒྱན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ཚོགས་མིའི་  
ལས་འགན་བཤོལ་བྱ།

༣ ལྷུངས་མགོན་ཀའི་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ནས་སྤྱི་ཁྲབ་རྒྱན་ལས་ལྷན་  
ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ཚོགས་མི་སུ་ཞིག་ལས་འགན་ནས་ཕྱིར་འཐེན་དགོས་  
པའི་རེ་འདུན་གནང་སྐབས། ཀའི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་གྲོས་  
ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་མང་མོས་གྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱུང་ཆེ་འགན་འཛིན་ཚོགས་མིའི་  
ལས་འགན་བཤོལ་དགོས་པ་ཡིན།

༤ ཀའི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྲབ་རྒྱན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འགན་  
འཛིན་ཚོགས་མི་གང་ཞིག་ཅུ་བ་བཞི་གང་ཡང་རུང་བས་གོས་པའམ། རྩི་མ་  
པ་ལུལ་ནས་སྐྱུ་སར་བབས་ཀྱང་རུང་ཉིན་དེ་ནས་བཟུང་འགན་འཛིན་ཚོགས་  
མིའི་ལས་འགན་ཤོར་བ་ཡིན།

༥ སྤྱི་ཁྲབ་རྒྱན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ཚོགས་མི་གང་ཞིག་ལས་



དོན་ཐོག་དངོས་སུ་ཞུགས་ན་འང་ལས་མཚམས་སུ་མཐུད་ཆེད་དུ་གཏམས་པ་དང་།  
ཡང་ན། ལུགས་མཐུན་ཅུ་དགོངས་ཞུས་འབྲེལ་བྱུང་བ་དེ་ཉིན་ནས་བཟུང་འགན་  
འཁུར་ཆོག་པའི་ལས་འགན་ཤོར་བ་ཡིན།

**དོན་ཚན་ཞེ་གཉིས་པ། སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཆོག་པའི་སྒྲིག་གཞི་ལྟར་གཏམས་གཅིག་**

༡ སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཆོག་པའི་སྒྲིག་གཞི་ལྟར་མིའི་འོས་ཤོག་ཐོབ་མང་དུ་གོ་  
རིམ་བཞིན་དང་ཐད་བསྐྱོས་ཆོག་པའི་བཅས་དང་པོས་ཆོག་པའི་གཅིག་དང་གཉིས་  
པས་ཆོག་པའི་གཅིག་གཞིན་པའི་ལས་འགན་ལོ་གཅིག་གི་རིང་འཁོར་རིམ་གྱིས་རིམ་  
བཞིན་ཆོག་པའི་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱིས་ཆོག་པའི་གཅིག་དང་ཆོག་པའི་གཅིག་གཞིན་པའི་  
མཇུག་འགན་བཞེས་དགོས།

༢ ཆོག་པའི་གཅིག་པའི་ལས་འགན་ནི། རྒྱུན་དུ་སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཆོག་པའི་  
སྐབས་ཆོག་པའི་གཅིག་དང་། ལས་དོན་ལ་སྒྲིག་པའི་ལུ་རྒྱུ། བཀའ་བཀྲོས་ལ་  
མང་མོས་ཡོད་མེད་གཟིགས་རྒྱུ། ལས་དོན་མཐུག་སྐྱོང་གནང་རྒྱུ། གྲོས་  
ཆོད་སོགས་ཡིག་ཆ་གལ་ཆེ་ཁག་ལ་མཚན་ཉག་སྟན་པའི་རྒྱུ། དུང་ཡིག་ཁང་  
གི་ལས་དོན་ལ་མཐུག་གཞིན་དང་བསྐྱུལ་འདེད་གནང་རྒྱུ། ཆོག་པའི་གཅིག་པའི་  
ཡུན་རིང་སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཆོག་པའི་དང་ཀུན་ཀྱི་དགེ་ལྡན་ཆོག་པའི་སྒྲིག་ཆབ་  
ཀྱི་མཇུག་འགན་ཡང་བཞེས་དགོས།

༣ ཆོག་པའི་གཅིག་གཞིན་པའི་ལས་འགན་ནི། རྒྱུན་དུ་ཆོག་པའི་གཅིག་པའི་  
དོན་སྐྱབ་རིགས་དང་དུང་ཡིག་ཁང་གི་ལས་དོན་ལ་བཀོད་འདོམས། ཆོག་པའི་  
ས་གནས་ལ་བཞུགས་མེད་ཆེ་ཆོག་པའི་གཅིག་པའི་ཆབ་མཇུག་དགོས།

# ལཱ་ལྔ་པ།

## དབུས་སྤྱི་བྱུང་ལས་བྱུངས།

དོན་ཚན་ཞེ་གསུམ་པ། ཀའི་དགེ་ཙམ་ཚོགས་པའི་དབུས་སྤྱི་བྱུང་ལས་  
བྱུངས་ནི། གསུམ་མགོན་ཀའི་རིན་པོ་ཆེ་དང་སྤྱི་བྱུང་རྒྱན་ལས་ལྷན་ཚོགས་  
ཀྱི་བཀའ་བཀོད་ལྟར་ལག་བསྟར་ལས་བྱུངས་མཚན་གནས་མཐོ་ཤོས་དེ་ཡིན།

༡ ལས་བྱུངས་འདིའི་མིང་། ཀའི་དགེ་ཙམ་ཚོགས་པའི་དབུས་སྤྱི་བྱུང་  
ལས་བྱུངས་ཞེས་འབོད་རྒྱ།

༢ ལས་བྱུངས་འདིའི་ལས་འགན་ནི། སྤྱི་གཞིའི་གཏན་འཁེབས་ལྟར་  
གསུམ་མགོན་ཀའི་རིན་པོ་ཆེ་མཚན་དང་། སྤྱི་བྱུང་རྒྱན་ལས་ལྷན་ཚོགས།  
ཀའི་དགེ་ཙམ་ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས། ཀའི་དགེ་ཙམ་ཚོགས་པའི་  
ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་བཅས་ནས་གཏན་འཁེབས་གནང་བའི་ལས་དོན་འཆར་ཅན་  
དང་འཕར་མ་གང་ཡོད་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་དགོས་པའི་ལས་འགན་ཡོད།

༣ ཀའི་དགེ་ཙམ་ཚོགས་པའི་དབུས་སྤྱི་བྱུང་ལས་བྱུངས་འདི་ལ། སྤྱི་བྱུང་  
ལག་བསྟར་འགན་འཛིན། དཔལ་འཕྱོར་འགན་འཛིན། ཤེས་ཡོན་འགན་འཛིན།  
ཅེས་ཀྱི་འགན་འཛིན། རོགས་སྦྱོར་འགན་འཛིན། ལས་བྱུངས་ཁག་དང་། ནུང་  
ཡིག་ཆེ་ཆུང་། ལས་བྱེད་ཀྱི་གནས་རིམ་སོགས། ལས་ཀའི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་ལ་  
གཟིགས་ཏེ་སྤྱི་བྱུང་རྒྱན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ནས་འཆར་འཁོད་ཀྱིས་འགན་འཛིན་གྲོས་

ཚོགས་ནས་ཐག་གཅོད་གནང་བ་ལྟར་ལག་བསྟར་གནང་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

**དོན་ཚན་ཞེ་བཞི་པ།** ཀེཏིའི་དགེ་ཙ་ཙོགས་པའི་དབུས་སྤྱི་ཁྱབ་ལས་ཁུངས་  
ཀྱི་སྒྲིམ་གཞི།

༡ ཀེཏིའི་དགེ་ཙ་ཙོགས་པའི་དབུས་སྤྱི་ཁྱབ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལག་བསྟར་  
འགན་འཛིན་ནི། སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ཚོགས་མི་  
གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་ལོ་གཉིས་དང་ཕྱེད་ཀའི་རིང་བསྐོ་བཞག་གནང་རྒྱུ།  
དེ་ཡང་སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་མང་མོས་སམ་འོས་འདེམས་ཀྱི་ལམ་  
ནས་བསྐོ་བཞག་གནང་རྒྱུ།

༢ ཀེཏིའི་དགེ་ཙ་ཙོགས་པའི་དབུས་སྤྱི་ཁྱབ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལག་བསྟར་འགན་  
འཛིན་གྱི་ལས་རྒྱུན་རིང་སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་བཀའ་ཚུལ་བཞིན་སྤྱི་དགོས་  
པར་མ་ཟད། དབུས་སྤྱི་ཁྱབ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལག་བསྟར་འགན་འཛིན་ཡིན་པའི་ཆ་  
ནས་ལས་དོན་གལ་ཆེའི་རིགས་ཐག་གཅོད་མ་བྱས་གོང་གོང་རིམ་ལ་ཡ་སྟན་སེང་དང་  
བཀའ་བསྟར་དུས་ལས་ལོ་ལ་བ་མེད་པར་བྱ་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

༣ དཔལ་འབྱོར་འགན་འཛིན། ཤེས་ཡོན་འགན་འཛིན། ཕྱིས་ཀྱི་  
འགན་འཛིན། རོགས་སྦྱོར་འགན་འཛིན་སོགས་འགན་འཛིན་ཆེ་ཁག་ནམས་སྤྱི་  
ཁྱབ་རྒྱུན་ལས་འགན་འཛིན་ཚོགས་མི་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་དོན་ཚན་བརྒྱུད་ཅུ་  
གྲ་གསུམ་པ་ལྟར་བསྐོ་བཞག་གིས་འགན་འཛིན་གྱི་མངོན་འགན་བཞེས་རྒྱུ།

༤ ཀེཏིའི་དགེ་ཙ་ཙོགས་པའི་དབུས་སྤྱི་ཁྱབ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དྲུང་ཆེན། ཀེཏི་  
ཆང་གི་ཆོས་བརྒྱུད་ལ་དད་དམ་ལྷག་བསམ་ཆེ་ཞིང་། འཛིན་ཐང་ཆེ་བ། དྲུང་

ཆེའི་ལས་ཀའི་ཉམས་ཚུང་ཡོད་པ་ཞིག་ངེས་པར་དགོས། ཀའི་དགོན་པའི་གྲ་པ་  
ཞིག་བྱང་ན་རབ་དང་། མེད་ཆེ་གཞན་ནས་འཆང་རྒྱགས་ཀྱི་ལམ་ནས་ལོ་དུས་  
རྒྱས་བཅད་ཀྱིས་དྲུང་ཆེར་བསྐྱོ་བཞག་གནང་རྒྱ།

༥ དྲུང་ཆེའི་ལས་འགན་ནི། ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་དང་འགན་འཛིན་གྲོས་  
ཚོགས། སྤྱི་ཁྲབ་རྒྱན་ལས་ལྷན་ཚོགས་བཅས་ནས་ལས་དོན་གཏན་འབེབས་གནང་  
ཟེན་པ་ཡོངས་རྫོགས་དངོས་སུ་ལག་ལེན་བསྟར་དགོས་པའི་འགན་ཡོད། དེ་ཡང་  
སྤྱི་ཁྲབ་རྒྱན་ལས་ལྷན་ཚོགས་དང་སྤྱི་ཁྲབ་ལག་བསྟར་འགན་འཛིན་རྣམ་གཉིས་  
དང་དཔལ་འབྱོར་འགན་འཛིན་སོགས་འགན་འཛིན་ཆེ་ཁག་རྣམས་ལ་འགན་འབྲེར་  
བའི་སློན་ནས་སྤྱི་ཁྲབ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་འགན་ཆེ་ཕྱ་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་སྤྱིའི་འགན་  
ཁུངས་ཏེ་ལས་དོན་ཐོག་དངོས་སུ་ཞུགས་ནས་བཀོད་ཁྲབ་གཏོང་བ་དང་ལས་དོན་  
ཚགས་ཚུད། ཡར་རྒྱས་ལས་འཇུག་ཤོར་མི་འབྱུང་བ་བྱེད་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

༦ དྲུང་གཞིན་ནི་ཀའི་དགོན་པའི་གྲ་པ་ཞིག་ལ་བསྐྱོ་བཞག་ ལས་བྱེད་  
གཞན་གང་དགོས་ལས་ཀའི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་ལ་དཔགས་ཏེ་འོས་ཚེས་ཆང་བའི་  
ཀའི་དགོན་པའི་གྲ་པ་ལས་དོན་སྦྱབ་སྤྱོད་མཁན་རེ་ཡོད་ན་དང་མེད་ཆེ་འཆང་  
རྒྱགས་ཀྱི་ལམ་ནས་ལས་དོན་སྦྱབ་སྤྱོད་པའི་ཉམས་ཚུང་ཅན་དང་སྦྱིས་པ་ཤི་ཡིན་  
པ་ཞིག་ངེས་པར་དགོས།

༧ ལས་ཁང་འདིའི་འོག་ཡན་ལག་ས་གནས་ལས་ཁུངས་དང་ལས་བྱེད་  
གང་དགོས་ཀྱི་འཆར་གཞི་སྤྱི་ཁྲབ་རྒྱན་ལས་ལྷན་ཚོགས་བརྒྱུད་ནས་ཀའི་དགོ་  
ཅ་ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་ལ་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུ་དགོས། ཡན་ལག་

ལས་ཁུངས་ཁག་གི་ལག་བསྟར་འགན་འཛིན་ནི་ཀུན་ཏུ་འདུག་པའི་གྲ་པ་ཡིན་པ་ཞིག་  
ལ་བསྐྱོད་ཀྱང་ཐུབ་མཛད་དགོས།

༡ ལས་བྱེད་པའི་འོས་ཚེས་དང་ཚོགས་ཐོབ། གནས་རིམ་དང་གནས་  
འཕྲོ་སོགས་སྤྱི་ལུགས་ལྟར་བཟོས་པའི་ལས་བྱེད་པའི་སྒྲིག་གཞི་སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱ་  
ལས་ལྟར་ཚོགས་ཀྱི་ཟིན་བྲིས་ལ་ཀུན་ཏུ་འདུག་ཅུ་ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་གྲོས་  
ཚོགས་ནས་བྲིས་སྤྲོད་ཀྱི་གཏན་འབེབས་ཡོང་བཅས་མཛད་དགོས། བྲིས་  
སྤྲོད་ཀྱི་གཏན་འབེབས་པ་ནས་བརྒྱུད་ལས་བྱེད་སྒྲིག་གཞི་བཞིན་ལག་བསྟར་  
མཛད་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

## ལེའུ་རྩལ་པ།

འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་ཆེན་མོ།

དོན་ཚན་ཞེ་ལྔ་པ། འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་འདིའི་མིང་། ཀའི་དགེ་  
ཅུ་ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་ཆེན་མོ་ཞེས་འབོད་རྒྱ།

དོན་ཚན་ཞེ་དྲུག་པ། འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་འདིའི་འགན་དབང་། ཀའི་  
དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་སྤྱི་གཞི་གསལ་ར་བཟོ། བསྐྱར་བཅས། རྣོན་འཕྲེ་སྤྱི་གསལ་  
ཁྲིམས་མཐུན་གྱི་སྤྱི་གཞི་ཐམས་ཅད་སྤྱི་གཞིའི་གཏན་འབེབས་ལྟར་བཟོ་བའི་  
དབང་ཚད་ལྟན་པའི་འཕུས་མིའི་གྲོས་ཚོགས་ཤིག་ཡིན།

དོན་ཚན་ཞེ་བདུན་པ། འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་འདིའི་གྲུབ་གཞི། ཀའི་  
ཆང་གི་གདན་ས་གོང་འོག་གིས་མཆོན་ཀའི་ཆང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་  
འབྲེལ་ཡོད་ཆོས་བརྒྱད་རིས་མེད་བྲ་བཅུན་སྤྱི་གསལ་གསུམ་གྱི་དགོན་སྡེ་ཐམས་ཅད་  
ཀྱི་འཕུས་མི་དང་བརྟན་པའི་སྤྱི་བདག་ལྟ་སྡེའི་ཤོག་ཀ་རྣམས་ཀྱི་འཕུས་མི་བཅས་  
ཀའི་ཆང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་འཕུས་མི་སེར་སྤྱི་རྣམས་དང་  
སྤྱི་བྲུབ་རྒྱན་ལས་ལྟན་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ཚོགས་མི་རྣམ་པ་བཅས་ལྟན་གཅིག་  
ཏུ་འཛོམས་པའི་གྲོས་ཚོགས་ཤིག་ཡིན།

དོན་ཚན་ཞེ་བརྒྱད་པ། འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་འདིའི་ལས་འགན།

ལས་ལས་མགོན་ཀའི་རིན་པོ་ཆེའི་མཛད་འཕྲིན་དབང་ལུང་རྒྱས་ཐབས། ཀའི་  
 ཆང་གི་གདན་ས་གོང་འོག་གིས་མཆོན་ཀའི་ཆང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་  
 ཡོད་གྲ་བཅུན་སྒྲགས་གསུམ་གྱི་རིས་མེད་དགོན་སྡེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི། རང་རང་  
 སོ་སོའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་དབང་ལུང་ཁྲིད་གསུམ་དང་། ཆོས་འཆད་ཉན།  
 བསྐབ་པ་སྒྲོབ་གཉེར། སྒྲིག་ལམ་ཀྱན་སྦྱོད། ལོག་འཆོ་མ་འདྲེས་པའི་འཆོ་གོས་  
 གནས་མལ། ལྷ་སྡེ་ནམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་སྦྱིང་དང་། ལྷག་པར་དུ་མང་ཆོག་སྤྲོད་པས་  
 འདི་ཕྱིར་དགེ་བའི་ཡ་རབས་སྦྱོད་བཟང་ཅན་དུ་འགྱུར་ཐབས། གཞིན་སྦྱོར་སེར་  
 སྦྱ་ནམས་ཀྱི་ཤེས་སྦྱོད་ཡར་རྒྱས་ཡོང་ཐབས་ཀྱི་ལས་དོན་སོགས་སྒྲིག་གཞིའི་གཏན་  
 འབེབས་ལྟར་གཞན་པའི་དགེ་ཅ་ཆོག་པའི་ལས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཀའི་དགེ་ཅ་ཆོག་པ་  
 པའི་སྒྲིག་གཞི་ཆེ་ཆུང་ཐམས་ཅད་བཟོ་བ་དང་། དེ་དག་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་ཡོད་  
 མེད་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་བཀའ་བཀོད་གནང་དགོས་པའི་འགན་དབང་ཡོད།

**དོན་ཆན་ཞེད་གྲུ་པ།** འགན་འཛིན་གྲོས་ཆོག་པའི་འདིས་ལས་དོན་ཐག་གཅོད་  
 མཛད་སྟངས།

ཀ། ཀའི་དགེ་ཅ་ཆོག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་ཆེ་ཕྱ་ཐམས་ཅད་  
 ལ་ལྷན་ཆོག་པའི་འདིས་གྲོས་མོལ་གྱི་ལམ་ནས་སྤྱད་བཤད་ཀྱིས་སྦྱོར་སྤྲོད་པས་  
 མོས་ཁོ་ནས་ཐག་གཅོད་མཛད་དགོས། སྒྲིག་གཞིའི་གཏན་འབེབས་ལྟར་ལས་  
 དོན་གལ་གནད་ཆེ་ཆུང་ལ་གཞིགས་ནས་མང་མོས་ཅམ་དང་། ཡང་ན། འབྲས་  
 མིའི་བརྒྱ་ཆའི་སྤྱོད་ཆ་གཉིས་ཡན། ཡང་ན། འབྲས་མིའི་བཞི་ཆ་གསུམ་ཡན་  
 སོགས་སྦྱོར་སྤྲོད་པས་གཅོད་འགྲོ་ལུགས་ལྟར་ཐག་གཅོད་མཛད་ཅུ།

ཁ། དགེ་ཅ་ཚོགས་པའི་ཅ་དོན་ལ་ཐུག་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ། ལས་དོན་  
ཇ་དག་ཅན། ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་ཐག་གཅོད་ཡིན་ཆོ། ལམ་སང་དོལ་རྒྱགས་ཀྱིས་  
ཐག་གཅོད་མི་མཛད་པར། དགེ་ཅ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོར་སྤྱང་བཤད་  
ཀྱི་ལམ་ནས་མང་མོས་ཐག་གཅོད་མཛད་རྒྱར་འཛིག་ཐུབ་ཐབས་མཛད་དགོས།

ག། གསུམས་མགོན་ཀི་རི་པོ་ཆེའི་སྐྱེ་ཆེ་མཛད་འཕྲིན་དང་འབྲེལ་  
བའི་ཅ་དོན་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ཞིང་ཆེས་ཇ་དག་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ལ་ཡུད་ཅན་རེ་  
ཡིན་ཆོ། ཀི་རི་ཆང་གི་སློབ་བརྒྱུད་མང་ཚོགས་ཀྱི་མང་མོས་འོས་བསྐྱའི་ལམ་ནས་  
ཐག་གཅོད་གནང་རྒྱར་འཛིག་ཐུབ་ཐབས་གནང་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

ང། ཀི་རི་དགེ་ཅ་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འགན་  
འཛིན་ཚོགས་མི་གང་རུང་བཞེ་བསྐྱར་རམ། ཡང་ན། ཚོགས་མི་འགའ་ཤས་  
བཞེ་བསྐྱར། ཡང་ན། སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཚོགས་སློབ་བརྒྱུད་ནས་ཚོགས་  
མི་ཐམས་ཅད་གསར་དུ་འོས་བསྐྱའུ་དེ་པའི་དབང་ཆད་ཡོད་ན་འང་འགན་འཛིན་  
གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མིའི་ཅ་འཁོར་གྱི་བཞི་ཆའི་གསུམ་ལས་མང་བའི་མང་མོས་  
དགོས་པ་ཡིན།

དོན་ཆན་ལྔ་བརྒྱུ་པ། འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མིའི་འོས་ཆས།

༡ དགེ་འདུན་པའི་འཐུས་མི་ཡིན་ཆེ་དགེ་ལྡན་སྤྱི་གང་ཡང་རུང་བའི་  
སྤྱི་མ་པ་དང་ལྷན་པ། ༢ ནང་ཆོས་ཀྱི་ཤེས་ཆད་གང་ལེགས་ཡོད་པ། ༣ དགོན་  
པ་གང་ཡང་རུང་བའི་སྤྱི་གཞི་ཁོངས་སུ་ཞུགས་ནས་ལོ་བརྒྱ་ཡོན་པ། ༤ དགོན་སྡེ་གང་  
ཡང་རུང་བ་ནས་སྤྱི་གཞི་འགལ་གནས་དབྱུང་བཏང་བ་མ་ཡིན་པ། ༥ ཆོས་



མེད་སྒྲིབ་པ། སྐྱར་འདེབས་ཅན། དད་ལོག་དམ་ཉམས། རིག་འཆོ་མ་ཟེན་པ་  
 བཅས་མིན་པ། ༤ ཤོ་བག་མ་ཅང་སོགས་མ་རབས་རྒྱན་ཅེད་རིགས་ཅེ་མཁན་  
 དང་སྦྱོད་ངན་ཡང་ཤོར་ཅན་མིན་པ། ༥ ཆབ་སྲིད་དམ་སྲིད་དོན་ཚོགས་པ་  
 གང་ཡང་རུང་བའི་ལས་བྱེད་པ་མ་ཡིན་པ། ༦ བརྩན་མའི་འབྲས་མི་ཡིན་  
 ཆོ་དགོ་འདུན་པ་དང་ཆ་མཚུངས་པའི་བརྩན་མའི་འོས་ཆོས་རྣམས་ཆང་དགོས།  
 ༧ རྒྱགས་པའི་འབྲས་མི་ཡིན་ཆོ་རྒྱགས་སྡེ་གང་ཡང་རུང་བ་ནས་རྒྱགས་པ་  
 ཆད་ལྷན་དང་རྒྱགས་སྡེའི་འབྲས་མི་ཡིན་པའི་ངོ་སྦྱར་གྱི་ཡིག་ཆ་ཡོད་དགོས།  
 ༡༠ རྒྱ་སྦྱལ་མ་ཡིན་པའི་འབྲས་མི་སུ་ཡིན་ཡང་རུང་རང་ལོ་ཉེར་ལྷ་ཉིལ་པོ་  
 ལོན་པ་ཡན་དགོས། ༡༡ ལྷ་སྡེའི་ཤོག་ཀ་རྣམས་ཀྱི་འབྲས་མི།

༡༢ ཤོག་ཀ་གང་ཡང་རུང་བའི་སྦྱི་མི་ཡིན་པའི་ངོ་སྦྱར་ཆད་ལྷན་ཡོད་པ།

༡༣ ཀའི་ཆང་གི་ཆོས་བརྒྱུད་ལ་དད་པ་དམ་ཆོག་གཅང་བའི་སྦྱིན་བདག་  
 ཡིན་པ།

དོན་ཆན་ང་གཅིག་པ། འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་འབྲས་མིའི་ཡོང་  
 ཁུངས་ནི། ཀའི་ཆང་གི་གདན་ས་གོང་འོག་གིས་མཆོན། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་  
 པའི་འབྲེལ་ཡོད་གྲུ་བརྩན་རྒྱགས་གསུམ་གྱི་དགོན་སྡེ་སོགས་ཚོགས་སྡེ་རྣམས་  
 དང་ལྷ་སྡེ་ཤོག་ཀ་རྣམས་ཡིན།

༡ རྒྱལ་ཆབ་དང་རྒྱལ་ཆབ་ཟུར་པ་གང་ཡོད་དང་། ཀའི་ཆང་གི་  
 གདན་ས་གོང་འོག་གིས་མཆོན། ཀའི་ཆང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་  
 དགོན་སྡེ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱ་སྦྱལ་(ལོ་ཆད་དམིགས་བསལ་ཅན།) རང་ལོ་བཅོ་བརྒྱད་ལོན་པ་

ཡན་གྱི་ཐ་སྲུལ་ཡོངས་རྫོགས་སྤྱོད་ཅིང་འདིའི་འཐུས་མི་ཡིན། འོན་ཀྱང་རང་  
ལོ་བཅོ་བརྒྱུད་མ་ལོན་པའི་ཐ་སྲུལ་ནམས་ལས་རང་ལོ་བཅོ་ལྟ་ལོན་པ་ནམས་ཆོགས་  
འདྲའི་ཟུར་ཉན་ལ་ཐེབས་འདོད་ན་ཐེབས་ཆོག་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

༡ ཀཏི་ཆང་གི་དགོན་པ་ཆེ་ཁག་བཞི་(མ་དགོན་སྟག་ཆང་ལྷ་མོ། ར་པ་ཀཏིའི་  
དགོན། ཉིར་ཆང་ཀཏིའི་དགོན། ཆོ་བདུན་ཀཏིའི་དགོན་ཉེ་སྡེ་མོན་ས་ཚུང་གྲ་ཡོད་པའི་དགོན་སྡེ་བཞི་  
ཁོན་ལ་ཟེར།)སོ་སོའི་བྲི་པ་འམ་མཁན་པོ་དང་མཁན་ཟུར་ཡོངས་རྫོགས། ཞལ་ངོ་  
དང་དགེ་བསྐྱོས་ལས་ཐོག་པ་གང་ཡོད། དུག་མཛོད་དམ་འཛིན་སྦྱོང་ལས་བྱེད་  
གང་ཡོད། གྲ་མང་བརྒྱ་རེ་ལ་འཐུས་མི་རེ་རེ་(གྲ་མང་བརྒྱ་ལས་བཞུལ་བའི་གྲ་གངས་  
༡༥༠ ལྟ་བུ་ལ་འཐུས་མི་གཉིས་དང་། གྲ་གངས་བརྒྱ་མ་ཡོངས་པ་ཡན་ལ་འཐུས་མི་གཅིག་ཐོབ་  
རྒྱུ)བཅས་འཐུས་མི་འདི་ནམས་འགན་འཛིན་གྲོས་ཆོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་ཡིན།

• ༡ ཀཏི་ཆང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་དགོན་སྡེ་སོ་སོའི།

༡ མཁན་པོ་འམ་བྲི་པ། ༢ དགེ་བསྐྱོས། ༣ དུག་མཛོད་དམ་འཛིན་སྦྱོང་  
ལས་བྱེད་གཅིག་བཅས་ཆོགས་མི་གསུམ་དང་། ༤ གྲ་མང་བརྒྱ་རེའི་མཆོམས་  
སྤྱ་འཐུས་མི་རེ་བཅས་གྲོས་ཆོགས་འདིའི་འཐུས་མི་ཡིན། གཞན་ཀཏི་ཆང་  
དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ཆོས་ཚུགས་ཀྱི་ཆོགས་སྡེ་(ཆོས་ཆོགས་  
ལྟ་བུ)ཁག་གི་ལས་བྱེད་དང་འཐུས་མི། སློབ་གྲ་སོགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་དང་དགེ་  
ལན། སློབ་མའི་འཐུས་མི་སོགས་ཐེབས་ཆོག

༥ བརྩན་དགོན་ཡིན་ཆོ། ༡ བརྩན་དགོན་གྱི་དབུ་བྲིད། ༢ བརྩན་  
དགོན་གྱི་དུག་མཛོད་དམ་འཛིན་སྦྱོང་ལས་བྱེད་གཅིག ༣ བརྩན་མ་བརྒྱ་རེའི་

འཇུས་མི་རེ་རེ་བཅས་འདིའི་འཇུས་མི་ཡིན།

ལ རྒྱགས་དགོན་ཡིན་ཆོ། ༡ རྒྱགས་དགོན་གྱི་དབུ་འཛིན། ༢ རྒྱགས་དགོན་གྱི་ཕུག་མཛོད་དམ་འཛིན་སྦྱོང་ལས་བྱེད་གཅིག ༣ རྒྱགས་མང་བརྒྱ་རེའི་འཇུས་མི་རེ་རེ་བཅས་འདིའི་འཇུས་མི་ཡིན།

༤ ཀེཏི་ཆང་གི་སྒྲིན་བདག་ལྟ་སྡེའི་ཤོག་ཀ་རེ་རེ་ནས་འཇུས་མི་གཉིས་རེ་གྲོས་ཆོགས་འདིའི་འཇུས་མི་ཡིན།

མ འཇུས་མི་སྐྱ་མེར་བླ་སྐྱལ་སུ་ཡིན་ཡང་རུང་ཁྲུངས་གང་ཡིན་དེ་ནས་རྫོང་ཆོད་ལྡན་རེ་རེས་པར་མཉམ་འབྲེར་དགོས།

༦ ཆོགས་འདུར་ཁྱགས་པ་དང་། འོས་འཕེན། གཏམ་བཤད་སོགས་ཆོགས་འདུའི་བྱེད་སྒྲོ་དང་མཐུན་རྒྱུན་ཐམས་ཅད་ལ་ལོངས་སུ་སྦྱོད་ཆོག་པའི་རྫོང་ལག་འབྲེར་དམིགས་བསལ་ཅན། སྐྱ་པར་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པ་རེ་ཆོགས་དུང་ལས་ཁྲུངས་ནས་བཞེས་ཏེ་རྒྱུན་དུ་མིག་སྟོན་མཛོད་དགོས།

དོན་ཆེན་ང་གཉིས་པ། འགན་འཛིན་གྲོས་ཆོགས་ཀྱི་འཇུས་མིའི་ལས་ཡུན། ༡ ཀེཏི་ཆང་གི་བླ་སྐྱལ་ནམས་དགུང་ལོ་བཙོ་བརྒྱད་དུ་ཕྱེབས་པ་ནས་བཟུང་སྒྲིག་གཞིའི་གཏན་འབེབས་ལྟར་སྐྱ་ཆེའི་རིང་དམིགས་བསལ་འཇུས་མིའི་མཆན་གནས་ཡོད།

༢ མཁན་བྱར་ནམས་ལ་སྐྱ་ཆེའི་རིང་འཇུས་མིའི་མཆན་གནས་ཡོད། མཁན་པོ་དང་བྲི་པ་སོགས་ལས་སྡེ་ནམས་དགོན་སྡེ་སོ་སོའི་འགྲོ་ལུགས་ལྟར་བརྗེ་རེས་བཞིན་འཇུས་མི་ལ་ཕྱེབས་རྒྱ་དང་། བྲ་མང་གི་འཇུས་མི་ནི་སྐུ་བས་

སོ་སོར་གྲ་པ་རང་ལོ་བཅོ་བརྒྱད་ལོན་པ་ཡན་ཆད་ནམས་ཀྱིས་འོས་བསྐྱེད་ལམ་  
ནས་འཐུས་མི་འདེམས་རྒྱ་དང་ལས་ཡུན་ཡང་འདེམས་པ་ལོ་ནམས་ཀྱིས་སྐབས་  
སོ་སོར་ཐག་གཅོད་བྱེད་རྒྱ།

༡ རྒྱ་སྤྱལ་མཁན་ལས་ཟུར་སོགས་འཐུས་མི་ཡིན་པའི་དགེ་འདུན་པ་དང་  
བཅུན་མ་སྤྱི་ཡིན་ཀྱང་རུང་བསྐབ་པ་སྤུལ་བ་དང་རྒྱ་སར་བབས་པ། དགོན་པའི་  
སྤྱི་གཞི་ཁོངས་ནས་གནས་དབྱུང་བཏང་བ་བཅས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བྱུང་ན་གཉི་ཆོང་  
གི་རྒྱ་སྤྱལ་དང་གྲ་བཅུན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་འདིའི་  
འཐུས་མིའི་ལས་འགན་ཤོར་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་མི་རྒྱ་དཀྱུས་མ་བྱས་ཏེ་རྩ་སྤེའི་  
ཁོངས་ནས་འཐུས་མིར་བདམས་ཐོན་བྱུང་ཆེ་རྩ་སྤེའི་འཐུས་མི་སྤྱི་མཚུངས་ལྟར་  
འདིའི་འཐུས་མི་བྱས་ཆོག།

༢ རྩ་སྤེ་ཤོག་ཀ་སོ་སོའི་འཐུས་མིའི་ལོ་ཡུན་སོགས་ཁྲུངས་སོ་སོ་ནས་ཐག་  
གཅོད་ཀྱིས་ངོ་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་མངགས་གཏོང་བྱེད་རྒྱ།

དོན་ཆན་ང་གསུམ་པ། འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་  
ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་ནན་གཞོན་དང་དེའི་ལས་འགན། ༡ ཚོགས་ཆེན་གྱི་གྲ་སྤྱི་ག་  
ནི། འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་ཚུགས་མེད་པའི་སྐབས། འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་  
ཀྱི་ལས་དོན་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་མཐུག་སྐྱོང་དབུས་སྤྱི་ཁྲབ་ལས་ཁྲུངས་ནས་གནང་  
དགོས། འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཆེན་འཕར་མ་དང་འཆར་ཅན་ཚུགས་  
ལ་ཉེ་བའི་སྐབས། ཚོགས་བྱང་ལས་ཁྲུངས་གསར་འཛུགས་དང་། ཚོགས་དུས།  
ཚོགས་ཡུལ། གྲོས་གཞི་སོགས་གསལ་བསྒྲགས་དང་འབྲེལ། ཚོགས་བདེ་གཏོང་

བ་སོགས་ཚོགས་ཆེན་གྱི་སྤྱོད་འགྲོའི་གྲ་སྒྲིག་ཆ་ཆང་དབུས་སྤྱི་ཁྱབ་ལས་ཁུངས་  
ནས་གནང་དགོས།

༡ ཚོགས་ཆེན་གྱི་ཚོགས་གཙོ་ནན་གཞིན་ནི། འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་  
གྱི་ཚོགས་ཆེན་གྱི་སྤྱོད་དུ། འཕུས་མི་ནམས་འཕྲོར་ཐོ་འགོད་པ་དང་ཆབས་ཅིག  
ཚོགས་ཁང་གཞན་ཞིག་ཏུ་ཚོགས་འདྲའི་སྤྱོད་འགྲོའི་ལྷན་འཛོམས་ཚོགས་འདུ་བསྡུ་  
སྐོང་དང་འབྲེལ། ༤་སྟོན་ལྟ་བུའི་སྟོན་ནས་འཕུས་མི་ནམས་ཡན་ཚུན་དེ་སྤྱོད་རྒྱས་  
ལོན་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཚོགས་ཐེངས་དེ་གའི་ལས་དོན་གྱི་དང་པོ་ཚོགས་  
ཆེན་དེའི་སྐབས་གྱི་ཚོགས་གཙོ་ནན་གཞིན་གཉིས་གསང་བའི་འོས་བསྐྱའི་ལས་  
ནས་གཏན་འཁེབས་མཛད་དགོས་པའི་ལས་འགན་དབུས་སྤྱི་ཁྱབ་ལས་ཁུངས་ནས་  
གསར་འཛུགས་གནང་བའི་ཚོགས་ཏུང་ལས་ཁུངས་ལ་ཡོད། ༢ ཚོགས་  
ཆེན་དེའི་སྐབས་གྱི་ཚོགས་ཏུང་ནི། ཀེཏིའི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་དབུས་སྤྱི་ཁྱབ་ལས་  
ཁུངས་གྱི་ཏུང་ཆེན་ས་ཀེཏིའི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་གྱི་ཚོགས་  
འདུ་ཆེན་མའི་ཚོགས་ཏུང་བྱེད་པའོ། དེ་ལ་འཕུས་མིས་མང་མོས་མེད་ཆེ་མང་  
མོས་ཡོད་སའི་ཚོགས་ཏུང་ཞིག་འཕུས་མའི་ཁོངས་ནས་འདེམས་རྒྱ་དང་རོགས་  
པ་ལས་བྱེད་ཅི་དགོས་དབུས་སྤྱི་ཁྱབ་ལས་ཁུངས་ནས་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་པའི་འགན་  
ཡོད། ཚོགས་ཏུང་ལས་ཁུངས་ནས་ཚོགས་འདྲའི་ཟིན་བྲིས། གྲོས་ཆོད་ཟིན་བྲིས།  
ལས་དོན་མཐུག་སྐྱོང་། མཛད་རིམ་དང་མཐུན་ཆུན་སོགས་ཚོགས་འདྲའི་སྐབས་  
གྱི་བྱེད་སྟོན་ཐམས་ཅད་འཕུས་ཤོར་མེད་པར་བསྐྱབ་དགོས་པའི་ལས་འགན་ཡོད།

༣ ཚོགས་ཆེན་གྱི་མཛད་རིམ་ནི། ཀེཏིའི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་འགན་

འཛིན་གྲོས་ཚོགས་ཆེན་མོའི་ཚོགས་གཙོ་བཟུངས་གཞིན་གཉིས་དང་ཚོགས་དྲུང་གསུམ་ལྷན་འཛོམས་ཀྱིས་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་ཀྱི་ཚོགས་འདུའི་ལས་རིམ་དང་། མངཉ་འཆར་གཞན་དག་གྲོས་ཆེས་བཅས་ཀྱི་འཆར་གཞི་རོབ་ཅམ་གྱི་ཟིན་བྲིས་འགོད་རྒྱ།

༥ འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་ཆེན་མོའི་དབུ་འབྱེད་ཀྱི་མངཉ་སྒྲིའི་ཚོགས་འདུའི་ཐོག་མར་ཚོགས་ཆེན་དབུ་འབྱེད་ཀྱི་མངཉ་སྒྲིའི་ཞུགས་རྒྱུ། དེའི་ཐོག་ཚོགས་དྲུང་ནས་ལོ་འཁོར་ལས་བསྐྱེམས་རོབ་ཅམ་ལྷན་ཁུ། སྐབས་དེའི་ཚོགས་འདུར་ལམ་སྟོན་བཀའ་སློབ་གནང་མཁན་སྤྱི་མཐོན་གཙོ་བོ་སྟན་བླགས་ཅན་རེ་གདན་ཞུས་ཀྱིས་གསུང་བཤད། ཚོགས་གཙོས་ལམ་སྟོན་གསུང་བཤད། སྤྱི་ཚོགས་ལས་རིམ་གྱི་བྱ་དགའ་དང་། ཀེདྲིའི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་ལས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་དགའ་དང་། གཞེངས་དྲགས། ཕྱག་འཁྱེར་སོགས་གནང་བ། སྤྱི་སྤྱོད་འཕེལ་བའི་ལས་རིམ་གཞན་བཅས་ཚོས་ཚོགས་ལ་འོས་ཤིང་བབས་ཆགས་པར། གཞེ་བཞིན་ལྷན་པ་རེ་གྲྲིག་གནང་དགོས།

༦ ཚོགས་ཆེན་དངོས་གཞི་ནི། ཚོགས་ཆེན་ཉིན་དང་པོའི་ཞོགས་ཚོགས་ནས་གྲོས་ཚོགས་འགོ་འཇུགས་ཀྱིས་ལས་རིམ་དང་མངཉ་འཆར་ཟིན་བྲིས་ལ་ཞིབ་འཇུག་གིས་ལས་རིམ་གཏན་འཁེབས་མངཉ་པ་དང་ལས་རིམ་བཞིན་མུ་མཐུད་ནས་ཚོགས་ཆེན་འཚོགས་རྒྱ།

༧ ཚོགས་གཙོའི་ལས་འགན་ནི། འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་འགོ་འཇུགས་དང་མཇུག་བསྐྱེམས་གསུང་བཤད། བྲིམས་བཞེད་ལས་དོན། ལས་སྐྱོམ་ལྷན་

ལྷན་སྦྲེལ་ཞུས་ཏེ་བཀའ་ལློན་ལ་ལས་འཆར་ལྟར་ལྷན་ལྷན་གྱི་ཆོས་འདུའི་འགྲིག་ལམ་སྟོན་ཞུས་ཏེ་ལས་རིམ་མངོན་འཆར་བཀོད་སྟོན་གྱི་ཆོས་འདུའི་འགྲིག་ལམ་དང་ཆོས་འདུའི་བཀོད་འདོམས། སྟོན་གཞི་ལྟར་ལྷན་ལྷན་གྱི་ཆོས་འདུའི་འགྲིག་ལམ་མང་མོས་ཡོད་མེད་གཟིགས་ནས་སྟོན་ཆོད་གཏན་འབེབས་མངོན་གྱི། སྟོན་ཆོད་ལ་མཚན་དྲགས། སྟོན་ཆོད་བྲིམས་མཐུན་དུ་གཏན་འབེབས་ཡོང་བར་གོང་རིམ་གྱི་མཚན་དྲགས་ལྷན་ལྷན་གྱི་ཆོས་འདུའི་འགྲིག་ལམ་ལྟར་ཆ་ཆར་བཞག་གནང་དགོས་པའི་ལས་འགན་ཡོད། (སྟོན་ཆོས་ཀྱི་སྟོན་གཞི་ཞིག་ཆོས་ཆུང་བུར་འདུགས་ཀྱིས་ཟིན་བྲིས་སུ་བཀོད་པ་དེར་སྟོན་ཆོས་ནས་གཏན་འབེབས་མངོན་དགོས།)

༡ ཆོས་ཀྱི་གཞི་གཞིན་པའི་ལས་འགན་ནི། ལྷན་དུ་ཆོས་ཀྱི་གཞི་ལས་རྟོགས་དང་། ཆོས་འདུའི་ཟིན་བྲིས་དང་སྟོན་ཆོད་ཟིན་བྲིས་སྟོན་ལྷན་ཆ་ལྷན་གྱི་གསར་འགོད་གསལ་བསྒྲགས། དེ་ལ་བསྒྲགས་ཀྱི་ལས་དོན། ཆོས་འདུའི་སྐབས་ཀྱི་ཉེར་མཁོའི་གྲྭ་སྟོན་སྟོན་ལ་གཟིགས་ཏེ་དང་བཀོད་བྱས་གཞི་བཟང་མངོན་གྱི། ཆོས་ཀྱི་གཞི་མེད་པའི་སྐབས་ཆོས་ཀྱི་གཞི་ལས་ཆབ་མངོན་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

དོན་ཆཅན་དཔེ་ལ། འགན་འཛིན་སྟོན་ཆོས་ཀྱི་ཆོས་ཆེན་ཆོས་དུས།

༡ འཆར་ཅན་ཡིན་པའི་འགན་འཛིན་སྟོན་ཆོས་ཀྱི་ཆོས་ཆེན་ནི། གནས་ཡུལ་དེའི་ལོ་རེའི་ཕྱིས་འགོ་གསར་པ་མ་ཇུགས་གོང་གི་ཆུ་བུ་དེའི་ནང་ཆོས་ཆེན་ཆོས་ཐུབ་པ་ཞིག་མངོན་དགོས། ཆོས་ཆེན་དངོས་གཞི་ནི་ཉིན་ལྔ་ལས་མེད་པར་ལྷན་ཆོས་ཀྱི་གནང་དགོས། ལོ་སྟོན་མའི་ལས་བསྒྲུབས་

ལ་ཞིབ་འདུག མ་འོངས་པའི་བྱེད་འཆར་གཏན་འབེབས། ལོ་འཁོར་སྡོན་  
ཅེས་ལ་ཞིབ་འདུག་གིས་བཀའ་བསྟར་དང་འབྲེལ་ནས་མང་མོས་ཀྱིས་གྲོས་ཆོད་  
གཏན་འབེབས་མཛད་དགོས། ༡ འགན་འཛིན་གྲོས་ཆོག་གིས་ཆོག་མཆན་འཕར་  
མ་བསྐྱུང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི།

༡ རྒྱ་མཆན་གང་ཡང་རུང་བས་ཀའི་དགེ་ཅུ་ཆོག་གིས་པའི་སྤྱི་བྱ་བ་རྒྱ་  
ལས་ལྷན་ཆོག་གིས་སྒོ་བརྒྱབས་པ།

༢ ཀའི་དགེ་ཅུ་ཆོག་གིས་པའི་འགན་འཛིན་གྲོས་ཆོག་གི་འཕུས་མི་  
སུ་མ་ཆ་གཉིས་ཡན་གྱིས་གྲོས་ཆོག་གིས་འཕར་མ་བསྐྱུང་དགོས་པའི་རེ་འདུན་གྱི་  
ལྷན་ཁུ་འབྱོར་བ་ལ་ཡའོང་རིན་པོ་ཆེ་འཕ་ཡ་རྒྱལ་ཁོང་གང་རུང་ནས་རྒྱ་བསྐྱོར་  
ཆོག་མཆན་ཐོབ་པ།

༣ ཡའོང་རིན་པོ་ཆེས་གལ་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཆན་གསལ་བཤད་དང་འབྲེལ་  
སྤྱི་བྱ་བ་ལས་ལྷན་ཆོག་གིས་བརྒྱད་ནས་འགན་འཛིན་གྲོས་ཆོག་གིས་འཕར་མ་གནང་  
དགོས་པའི་རེ་འདུན་བཀའ་ཤོག་གནང་བར་སྤྱི་བྱ་བ་ལས་ལྷན་ཆོག་གི་ཆོག་མཆན་  
མིས་མང་མོས་རྒྱ་བསྐྱོར་གནང་བའོ། ཡང་ན། འགན་འཛིན་གྲོས་ཆོག་གི་  
འཕུས་མི་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བརྒྱ་ལྷག་གིས་རྒྱ་བསྐྱོར་གནང་བའི་ཡི་གེ་འབྱོར་བ་གང་རུང་།

༤ ཡའོང་རིན་པོ་ཆེས་སྤྱི་དབང་མ་བཟུང་བའི་སྐབས་ཡ་རྒྱལ་ཁོང་ནས་  
སྤྱི་བྱ་བ་ལས་ལྷན་ཆོག་གིས་བརྒྱད་ནས་ཀའི་དགེ་ཅུ་ཆོག་གིས་པའི་གྲོས་ཆོག་གིས་  
འཕར་མ་གནང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་གསལ་བཤད་དང་འབྲེལ་རེ་འདུན་གནང་  
བར་སྤྱི་བྱ་བ་ལས་ལྷན་ཆོག་གིས་ནས་མང་མོས་བྱུང་བའོ། ཡང་ན། དེ་ལ་མང་



ཆ ཀའི་ཆང་གི་གདན་ས་ཆེ་ཁག་བཞི་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་གི་གྲ་མང་གི་བརྒྱ་ཆའི་བཞི་ཆ་གསུམ་སྟག་གི་མང་མོས་ཀྱིས་རྒྱ་མཚན་གསལ་བཤད་དང་འབྲེལ་གྱིད་དག་ཅུ་ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་འཕེལ་མ་བསྐྱུང་དགོས་པའི་མེ་འདུན་བྱུང་བ།

१ ལྷ་མེད་ཤོག་ཀ་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་མི་བརྒྱ་ཆ་ལྷ་བརྒྱ་ལྷག་གིས་གིནྟེ་  
 དགེ་རྩ་ཆོག་པའི་འགན་འདོན་གྲོས་ཆོག་པའི་འཕར་མ་བརྒྱ་དགོས་པའི་རྒྱ་  
 མཚན་གསལ་བཤད་དང་འབྲེལ་རེ་འདུན་བྱུང་བར་གོང་རིམ་གྱི་རྩེ་ཆ་ན་གང་  
 ཡང་རུང་བཞིག་གིས་རྒྱ་བརྒྱ་ཐོབ་པ།

ལེན་བདུན་པ།

གཞིའི་དག་ཅུ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་

དང་མང་མོས་འོས་བསྐྱེ་ཆེན་མོ།

ཀའི་འདི་དག་ཅུ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་འདི་ནི་ཆེས་གཤམ་ཆེ་བའི་དབང་  
 ཚད་ཆེ་ཤོས་ལྡན་པའི་ཀའི་ཚང་གི་སྒྲོབ་བརྒྱུད་མང་ཚོགས་ཀྱི་གྲོས་མོལ་ཚོགས་  
 ཆེན་གཞི་རྒྱ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན།

དོན་ཚན་ང་ལྟ་པ། ཚོགས་ཆེན་འདིའི་མིང་། ཀའི་དགེ་ལྡན་ཚོགས་པའི་  
 ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་ཞེས་འབོད་རྒྱུ། (གནའ་ལྟ་མོར་ཀའི་ཆང་གི་ཚོགས་འདུ་དམར་ནག་ཅེས་  
 གྲགས་པ་དེའི་ཆབ་སྒྲུབ་ལྟེན།)

དོན་ཚན་ད་ལྟག་པ། གཞིའི་དགེ་ཙམ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོའི་  
ཚོགས་ཏུ་ས།

ཀ འཆར་ཅན་གྱི་གི་རྟེན་དག་ཅ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་ཡིན་ཆོ།  
ལོ་ལྔ་རེའི་མཆོམས་སུ་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་བཅས་རེ་རེས་པར་བསྐྱེད་དགོས་པ་  
ནི་སྤྲིག་གཞིའི་གཏན་འབེབས་ཡིན། (གལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་  
ཚོགས་མིའི་ལས་ཡུན་རྒྱུན་ལས་ལ་ཉེ་བའི་དུས་དང་འཁེལ་ཡོད་ཆོ་བརྗེ་ལོན་གྱི་དུས་ཚོད་དང་སྐབས་བསྐྱེད་  
ནས་ཟླ་བ་དེའི་ནང་ཚོགས་ཁྱབ་ན་ལེགས།)

ཁ ཀའི་དཔེ་ཆ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་དམིགས་བསལ་འཕར་  
མ་ཚུགས་དགོས་པ་ནི།

༡ རྒྱལ་མཁོན་ཀའི་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ ༢ རྒྱལ་ཆབ་རིན་པོ་ཆེ།  
༣ ཀའི་དཔེ་ཆ་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྲབ་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཚོགས། ༤ ཀའི་དཔེ་  
ཆ་ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས། ༥ ཀའི་ཆང་གི་གདན་ས་ཆེ་ཁག་བཞི་  
གང་ཡང་རུང་བའི་དཔེ་འདུན་པ་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བརྒྱ་ལྷག་ ༦ ཀའི་ཆང་གི་ལྷ་སྡེའི་  
འཕུས་མི་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བརྒྱ་ལྷག་ ༧ ཀའི་ཆང་གི་སློབ་བརྒྱུད་སེར་རྒྱ་མི་མང་ཆེས་  
རྒྱ་ཆེ་བ་རང་བསམ་རང་འདུས་ཀྱིས་ཚོགས་ནས་བསམ་འཆར་བྱུང་བ་བཅས།  
གོང་གསལ་སྡེ་ཆེན་བདུན་པོ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་གིས་ཀའི་དཔེ་ཆ་ཚོགས་པའི་  
ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་འཕར་མ་ཚུགས་དགོས་པའི་འདུན་གནང་བ་ལ། སྡེ་ཆེན་  
གཞན་གང་ཡང་རུང་བ་གཅིག་གིས་འགན་ཁུངས་པའི་སློན་མོ་དགོངས་མཐུན་ཡིན་  
པའི་རྒྱལ་གཉེར་གྱི་དོ་སློབ་ཡིག་ཐོག་ནས་ཕུལ་ན་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་འཕར་མ་  
ངེས་པར་ཚུགས་དགོས།

དོན་ཆེན་དཔེ་ཆ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོའི་  
གྲོས་གཞི་ནི། འཆར་ཅན་གྱི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་ཡིན་ཆེ་སྤྱི་ཁྲབ་རྒྱུན་ལས་  
ལྷན་ཚོགས་ནས་གྲོས་གཞི་གདན་འབབས་མཛད་རྒྱ། ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་  
དམིགས་བསལ་འཕར་མ་ཡིན་ཆེ་ཚོགས་འདུ་འཕར་མ་དགོས་པའི་འདུན་  
གནང་མཁན་དེས་གྲོས་གཞི་དང་དེའི་རྒྱལ་སྡེ་དང་གྱི་རྒྱ་མཆན་བཅས་གསལ་  
བསྒྲགས་མཛད་དགོས།

**དོན་ཚན་ང་བརྒྱད་པ།** ཀེདྲིའི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོའི་  
གྲ་སྒྲིག་འཆར་འཕར་གྱི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་གང་ཡིན་ཡང་སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུན་ལས་  
ལྷན་ཚོགས་ནས་ཚོགས་འདུའི་གྲ་སྒྲིག་མངོན་དགོས། ཚོགས་རྒྱུང་ལས་ཁྲུངས་  
གསར་འཛུགས། ཚོགས་དུས། ཚོགས་ཡུལ། ཚོགས་འདུའི་ཉིན་གྲངས་རོབ་  
འཆར། ཚོགས་བཅུ་གཏོང་བ། ཚོགས་འདུའི་སྐབས་ཀྱི་གྲ་སྒྲིག་ཐམས་ཅད་  
གྲོས་ཚོགས་ལྟར་སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ནས་འགན་བཞེས་དགོས། (ཚོགས་  
འདུ་ཆེན་མོའི་ཚོགས་འདུའི་སྐབས་ཀྱི་སྒྲིག་གཞིའི་ཟིན་བྲིས་བཟོ་འགོད་ཀྱིས་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོས་གཏན་  
འཁེབས་མངོན་དགོས།)

**དོན་ཚན་ང་དགུ་པ།** ཀེདྲིའི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་ཚོགས་  
ཡུལ་ནི། ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་འཆར་ཅན་དང་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་འཕར་མ་གང་  
ཡིན་ཡང་རུང་ཀེདྲིའི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་དགོན་ཁག་གནས་  
ཡུལ་གྱི་རྫོང་ཁག་མི་འདྲ་བ་ནམས་སུ་རེས་མོས་ཀྱིས་འཚོགས་རྒྱུ། དེ་ཡང་འགྲོ་  
རྒྱུད་མོགས་སྐབས་བདེ་མེན་ལ་གཟིགས་ནས་ཚོགས་ཡུལ་གཏན་འཁེབས་མངོན་ཚོག

**དོན་ཚན་དུག་ཅུ་པ།** ཀེདྲིའི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོའི་  
ཚོགས་མིའི་འོས་ཆོས་ནི། ཀེདྲིའི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་གྲོས་  
ཚོགས་འཐུས་མིའི་འོས་ཆོས་ལྟར་ཡིན། ལྷ་སྤྱུལ་དང་མཁན་བྱུར་གྱི་འོས་  
ཆོས་ཀྱང་འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་ལྟར་ཡིན།

**དོན་ཚན་རེ་གཅིག་པ།** ཀེདྲིའི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོའི་  
གྲུབ་གཞི་ནི། ཡ་རྒྱལ་ཚབ་དང་ཡ་རྒྱལ་ཚབ་བྱུར་པ་གང་བཞུགས། སྤྱི་ཁྱབ་

ཐུན་ལས་ལྷན་ཆོག་གི་འགན་འཛིན་ཆོག་མི་ནམས་དང་། གླ་སྤྱལ་དང་མཁའ་  
 སྤོང་གི་དཔུང་ལྷན་ཆོག་པའི་སྒྲིག་གཞི་ལྟར་དང་། ཀའི་ཆོང་གི་གདན་ས་ཆེ་ཁག་བཞིའི་ལས་  
 སྤྱོད་ཡོད་ཆད། དེ་བཞིན་དུ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་གྲུ་བཙུན་སྤྲུག་  
 གསུམ་གྱི་དགོན་སྡེ་ཐམས་ཅད་གི་ལས་སྤྲོ་ཆ་ཆད། གྲུ་བཙུན་བརྒྱ་རེ་ནས་ཆོག་སྤྲོ་  
 མི་གཉིས་རེ། གཞན་ཀའི་ཆོང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ཆོས་  
 སྤྲུག་གི་ཆོག་སྤྲོ་སྡེ་དང་སྤྱོད་གྲུ་སྤྲུག་གི་ལས་བྱེད་དང་དགོན་སྤྲུག་གི་  
 ཆོག་སྤྲོ་མི། ལྷ་སྡེ་ཤོག་ཀ་རེ་རེ་ནས་ཆོག་སྤྲོ་མི་བཞི་རེ། གཞན་ཡང་འབྲེལ་  
 ཡོད་ཤེས་ཡོན་ཅན་དང་། ཉམས་སྦྱོང་ཅན། ལྷག་བསམ་ཅན་གྱི་མི་གཞན་སྤྲོ་  
 སེར་ཆོག་སྤྲོ་མིར་ཞུགས་འདོད་ཡོད་པ་ཆོར་ས་གནས་གང་དུ་གཏོགས་པའི་སྡེ་  
 ཁག་སོ་སོས་ཆོག་སྤྲོ་མི་ལ་འོས་པའི་དོ་སྤྱོད་ཆད་ལྷན་རེ་ཡོད་ཆེ་ཆོག་སྤྲོ་མིར་  
 ཞུགས་ཆོག་(འོན་ཀྱང་ཆོག་སྤྲོ་ལས་ཁྲུང་སྤྲུག་ཆོག་སྤྲོ་ལས་ཁྲུང་ཆོག་སྤྲོ་ལས་ཁྲུང་ཆོག་  
 ཆ་ལེན་ཆེད་སྤྱོད་ཆོག་སྤྲོ་ལས་ཁྲུང་ཆོག་སྤྲོ་ལས་ཁྲུང་ཆོག་སྤྲོ་ལས་ཁྲུང་ཆོག་སྤྲོ་ལས་  
 བཅས་ཆོག་སྤྲོ་མི་དེ་དག་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན།

དོན་ཆན་རེ་གཉིས་པ། མང་མོས་འོས་བསྐྱུ་ཆེན་མོ། ཆེས་ཤིན་ཏུ་ཇ་  
 དག་ཆེ་ཞིང་ཀའི་ཆོང་གི་སྤྱོད་ཆོག་ཆེ་ཅ་དོན་གཉན་ཆེ་བའི་རིགས་ཐག་གཅོད་  
 བྱེད་ཐུབ་པའི་དབང་ཤུགས་ཆེ་ཤོས་ནི་མང་མོས་འོས་བསྐྱུ་ཆེན་མོ་འདི་ཉིད་ཁོ་  
 ཅ་ཡིན། བེད་སྤྱོད་ལོག་པར་འགྲོ་སྤྱོད་པས་ཆེས་ཇ་དག་མ་གཏོགས་གང་ཤུང་  
 དུ་མང་མོས་འོས་བསྐྱུ་བྱེད་དུ་མི་འཇུག་པའི་ལས་འགན་ཡང་འགན་འཛིན་གྲོས་  
 ཆོག་སྤྲོ་དང་ཆོག་སྤྲོ་འདུ་ཆེན་མོར་ཡོད།

༡ མང་མོས་འོས་བསྟུ་བྱེད་དགོས་པའི་ཐག་གཅོད་ཀྱི་གནང་སྐངས། 1

༡ སྐབས་མགོན་ཀི་རིན་པོ་ཆེ། 2 ལྟུང་ཆ་བ་རིན་པོ་ཆེ། 3 སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱ་  
ལས་ལྷན་ཚོགས། 4 ཀེ་རི་དགེ་རྩ་ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས། 5  
ལྷ་སྤེའི་ཤོག་ཀ་ནམས་ཀྱི་འཕུས་མི་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བརྒྱ་ལྷག་བཅས་གོང་གསལ་སྡེ་ཚན་  
ལྷ་ལས་སྡེ་ཚན་གང་ཡང་རུང་བ་གསུམ་མཉམ་རུབ་མང་མོས་ཀྱིས། མང་མོས་  
འོས་བསྟུ་ཆེན་མོ་བྱེད་དགོས་པའི་ཐག་གཅོད་བྱུང་བའི་ཁྱེད་ལྷན་འཛུལ་བ་དང་ཀི་རི་  
དགེ་རྩ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་འཕམ་མ་ཚུགས་ནས། འོས་བསྟུ་བྱེད་  
སའི་དོན་ཚན། འོས་བསྟུའི་ལས་རིམ། མང་མོས་འོས་བསྟུ་དགོས་མིན་ལ་བཤད་  
སྤྱད་གནང་རྗེས། ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོའི་ཚོགས་མིའི་རྩ་འཛུལ་བརྒྱ་ཆའི་བཞི་ཆ་གསུམ་  
ལྷག་གིས་མང་མོས་བྱུང་ན་མང་མོས་འོས་བསྟུ་ཆེན་མོ་ངས་པར་གནང་གོས།

༡ མང་མོས་འོས་བསྟུའི་ལས་རིམ་ནི། མང་མོས་འོས་བསྟུ་ཆེན་མོའི་  
ལས་དོན་དང་བདེན་ཡོང་ཆེད་སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱ་ལས་ལྷན་ཚོགས་ནས་འོས་བསྟུའི་  
ལས་ཁུངས་གསར་འཛུགས་ཀྱིས་འོས་བསྟུའི་ལས་འགན་བཞེས་དགོས། ལས་  
རིམ་དང་པོ། མང་མོས་འོས་བསྟུ་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དེལ་བསྐྱགས།  
གསལ་བཤད་དང་འབྲེལ་ཚོགས་འདུ་མོགས་ཀྱི་ལས་རིམ་སྣ་ཚོགས་བརྒྱད་ནས་  
མང་ཚོགས་ཀྱིས་འོས་བསྟུའི་དོན་རྟོགས་ངེས་གསལ་བཤད། (རྩིས་ཡིག་སྡེ་ལ་བ། བཞོ་  
སྤྱོད་ཚོགས་འདུ། དེལ་བསྐྱགས་ཡིག་ཆ་འབྲེམས་སྡེ་ལ་སོགས།) ཡོ་ཤས་སམ་ཁྲ་ཤས་ཀྱི་དུས་  
ཆོད་ཀྱང་འདང་ངེས་སྟོན་དགོས། ལས་རིམ་གཉིས་པ། འོས་བསྟུའི་ས་གནས་  
ཁག་གཏན་འབེབས། འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་གཏན་འབེབས་དང་། འོས་

འཕེན་པའི་ལག་འཁྱེར། འོས་སྒྲུབ། འོས་བསྟུན་ལས་བྱེད་སྒྲིག་གཞི། འོས་  
བསྟུན་བྱེད་པའི་ཆོས་ཆ་ཉིན་བརྒྱ་ལྟེན་ལྟེན་འབེབས་མཛད་དགོས། ལས་  
རིམ་གསུམ་པ། མང་མོས་འོས་བསྟུན་ཆོས་ཆོས་འོས་བསྟུན་སྒྲིག་གཞི་ནི་སྒྲིམ་མཛུངས་  
ལྟར་གནོན་ཤུགས་མེད་པ། རང་མོས་རང་བསམ་གྱིས་གསང་བའི་སྒྲིམ་ནས་འོས་  
བསྟུན་བྱེད་ཀྱི། ལས་རིམ་བཞི་པ། འོས་བསྟུན་གྲུབ་འབྲས་གངས་བཞེར་བྲིམས་  
དང་མཐུན་པ། ལས་དོན་ཆོག་མཛུགས་ཡོང་བར་སྒྲིམ་སྒྲིམ་ཆོག་ནས་འབད་དགོས།

༡ མང་མོས་འོས་བསྟུན་བསྐྱར་མ། འོས་བསྟུན་སྐབས་གནོན་ཤུགས་སྒྲིག་  
འོས་བསྟུན་གྱི་འགོ་སྤངས་ལྟར་བྲིམས་མཐུན་མ་བྱུང་བ་དང་། འོས་འཕེན་དངོས་  
གཞིའི་སྐབས་འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་གཏན་འབེབས་ཟིན་པའི་མིང་ཐོའི་ཙམ་  
འཕྲོ་བྱི་བརྒྱ་ཆ་ལྟར་མཛུགས་ཆོ་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱིས་འོས་བསྟུན་ལས་དོན་ཆོག་  
མཛུགས་ཡོང་བའི་ཐབས་སྒྲིམ་གནས་ཆོང་མའོ། སྒྲིམ་གནས་འཕྲོ་བྱི་འོས་བསྟུན་  
མ་བྱེད་དགོས་པའི་ཐག་གཅོད་མཛད་དགོས།

༢ འོས་འཕེན་མཁན་གྱི་མི་མང་ནི། ཀེའི་ཆོང་གི་སྒྲིམ་བརྒྱུད་དུ་གཏོགས་  
པའི་མེར་སྒྲི། ཆོས་ལུགས་དང་ལུང་ཆོན། ཐོ་མོ་བྱེད་མེད་ཀྱི་མི་མང་རང་  
ལོ་བཅོ་བརྒྱུད་ལོན་པ་ཡན་ཆ་ཆོང་ཡིན་པས་འོས་བསྟུན་སྒྲིམ་རོལ་ནས་འོས་འཕེན་  
པའི་མཆོན་གཞུང་དེ་བསྒྲིལ་གཏན་འབེབས་དང་འབྲེལ་འོས་འཕེན་ཆོག་པའི་ངོ་  
སྒྲིམ་ལག་འཁྱེར་ཆོད་ལྟར་སྒྲིམ་བྱེད་ཀྱི། གལ་སྲིད་དགོན་སྡེ་སྡེ་འོས་འཕེན་  
དམིགས་བསལ་ཅན་འཕྲོ་བྱི་ཞེས་པའི་ཐག་གཅོད་བྱས་ཀྱང་ཆོག

༣ མང་མོས་འོས་བསྟུན་ཆོས་ཆོས་འོས་བསྟུན་

མོའི་གྲུབ་འབྲས་འདིས་ཡ་སྐྱབས་མགོན་ཀི་རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱེད་བང་གིས་མཆོན་ཀི་རིན་  
 དགེ་ཅུ་ཆོགས་པའི་ལས་འགན་ཡོངས་རྫོགས་ལ་མ་བྱུང་ས་མེད་པས། མང་མོས་  
 འོས་བསྟུ་ཆེན་མོའི་ཐག་གཅོད་གྲུབ་འབྲས་བཟང་ངན་གང་བྱུང་ལ་ཅོད་པ་མེད་  
 པར་ཡ་སྐྱབས་མགོན་ཀི་རིན་པོ་ཆེ་ནས་བཟུང་ཀི་རིན་ཆང་གི་སློབ་བརྒྱུད་སྤྱི་སྤེར་  
 ཐམས་ཅད་ནས་བརྩེ་བཀྲར་གྱིས་ཁས་ལེན་ཞུ་དགོས་པ་སྤྲིག་གཞིས་གཏན་ལ་ཕབ་  
 པའི་འགན་དབང་ཡིན།



## ལེའུ་བརྒྱད་པ།

ལྷ་བས་མགོན་ཀི་རིན་པོ་ཆེའི་གཞི་རྩའི་

སྐྱེད་བང་དང་མཛད་འགན།

ལྷ་བས་མགོན་ཀི་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱེད་བང་རིམ་ཕྱོན་གྱིས་མདོ་རོང་གི་གདུལ་  
བྱ་རྣམས་མི་ལོ་དུག་བརྒྱ་ལྷག་གི་རིང་ལུགས་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱངས་པས་མཛད་  
འཕྲིན་ནི་གཞི་རྩའི་ལ་ཅ་བ་བརྟན་ནའང་། དེང་སྐབས་དུས་ངན་སྤྱི་གས་མའི་  
མཐའ་ལ་སླེབས་པའི་དབང་གིས་དམངས་གཙོའི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་སྤྱི་གཞི་  
ཞིག་མེད་ཐབས་མེད་པར་གུར་ཡོད། དེས་ན་ཀི་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱེད་བང་རིམ་པར་འཕྲོན་ཏེ་  
རྣམས་ནས་གཞི་རྩའི་སྐྱེད་བང་དང་མཛད་འགན་གང་ཡིན་ལེགས་པར་མཐུན་  
དགོས་པ་ནི་གནད་ཆེ་ཞིང་། ཀི་རིན་པོ་ཆེ་དགེ་ཅུ་ཆོགས་པའི་སྤྱི་གཞི་ལྟར་མཛད་  
འཕྲིན་བསྐྱང་བྱུང་ན་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་བརྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་དང་ལྷག་པར་མི་རབས་  
དང་གྲ་རབས་ནས་འབྲེལ་བའི་སེར་སྐྱ་མང་ཆོགས་ལ་འགན་འཁུར་གནང་བྱུང་  
པའི་དགེ་མཚན་ཡོད། དེས་ན་ལྷ་བས་མགོན་ཀི་རིན་པོ་ཆེ་ཡང་སྤྱི་འབྲེལ་བྱལ་  
དུ་ངོས་འཛིན་གནང་བ་ནས་བཟུང་སྐྱེད་བང་རིན་པོ་ཆེའི་ཡང་སྤྱི་མཛད་འཕྲིན་སྐྱོང་སྤངས་སྐྱོར་  
རགས་ཙམ་སྤྱི་གཞིའི་ཚུལ་དུ་འགོད་པར།

དོན་ཆན་རེ་གསུམ་པ། ལྷ་བས་མགོན་ཀི་རིན་པོ་ཆེའི་ཡང་སྤྱི་མཚན་ག་  
སྐུལ་རིན་པོ་ཆེའི་མཚན་ཐོའི་སྤྱོད་འགོ།

༡༩ ཀའི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་གྱིས་ཚོགས་ཆེན་མོ་འཕར་  
མ་ཚོགས་སྐོང་གིས་ཡ་རྒྱལ་ཚབ་ཀྱི་སྒྲིག་གཞིའི་གཏན་འཁེབས་ལྟར་ཡ་རྒྱལ་ཚབ་  
འོས་འདེམས་གནང་བྱུང་། ཡ་རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེ་དབུ་བཞུགས་ཀྱིས་ཀའི་  
ཚང་གི་སྐུ་ལ་མཁན་གདན་ཟུར་སོགས་དམ་ཚིག་གཙང་ཁིང་ཀུན་གྱིས་བཀུར་  
བའི་གནས། ཡིད་ཆེས་འོས་པའི་མི་སྣ་ལ་མི་ལྟངས་ལྟར་ཡིད་ཡང་སྲིད་ཅན་གཙོ་  
ཚོགས་ཚུངས་གསར་འཛུགས་གནང་དགོས་པའི་འགན་གྱིས་ཚོགས་ལ་ཡོད། (ཡ་རྒྱལ་  
ཚབ་རིན་པོ་ཆེས་རྒྱ་དུ་ཡང་སྲིད་སྐོར་གྱི་བཀའ་ལྟར་སོགས་བཀའ་འདི་དང་གྱིས་བསྐྱར་གནང་སའི་  
ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཚུངས་ཞིག་ཡིན།)

༢༠ ཡིད་སྲིད་ལྟར་འཕྲོན་གྱི་བར་གཙོ་སྒྲིག་ཐབས་སུ་ཞབས་རིམ་  
སྐབ་པ། ཡིད་སྲིད་ལྟར་འཕྲོན་གསལ་འདེབས་ལྟ་འདོན། སྐྱོ་གོང་མའི་  
ཐུགས་དགོངས་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་ཐབས། ལྷག་པར་དམ་སེལ་གྱི་རིགས་སེལ་  
ཐབས། མཚན་ཐོ་བསྐྱུ་བའི་ལས་དོན་གྱི་འགལ་ཉེན་དུ་འགྱུར་གཞིའི་འཐེན་  
འཁྱེར་དང་དཀྱོགས་གཏམ་གྱི་རིགས་སྡོན་འགོག་གནང་དགོས་པའི་འགན་ཡང་  
སྲིད་ཅན་གཙོ་ཚོགས་ཚུངས་ལ་ཡོད།

དོན་ཚན་རེ་བཞི་པ། ཡ་རྒྱལ་མགོན་ཀའི་རིན་པོ་ཆེའི་ཡིད་སྲིད་མཚོགས་  
སྐུལ་རིན་པོ་ཆེའི་མཚན་ཐོ་བསྐྱུ་བའི་ལས་རིམ་དང་པོ།

༡ ཀའི་ཚང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ཆོས་དང་དམ་ཚིག་གི་འབྲེལ་  
བ་ཟབ་ཅིང་གཙང་བ། ཀུན་གྱིས་བཀུར་བའི་གནས་དང་། ཡིད་ཆེས་སློ་འགལ་  
ལྷུ་ཚོགས་འི་སྐྱ་ཆེན་ནམ་དོན་དམ་པའི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་བཞི་ལྔ་གང་རུང་དང་།

ལྷག་པར་རང་རེའི་གདན་ས་གོང་འོག་གི་དང་དམ་གཙང་པའི་སྒྲོབ་བརྒྱུད་སྒྲ་  
སྒྲུལ་དང་བྲི་གདན་ཟུར་ལས། འོན་དམ་པའི་སྒྲིམ་བྱ་དམ་པ་བཞི་ལྔ་གང་རུང་  
བཅས་བསྐྱེམས་སྒྲིམ་བྱ་དམ་པ་བརྒྱ་ཡས་མས་ཤིག་ཡང་སྲིད་རིན་པོ་ཆེའི་མཆན་  
ཐོ་དང་འབྲེལ་བའི་བརྟགས་ལུང་དང་། བཀའ་འདྲི། དགོངས་སྒྲོར་རྒྱན་དུ་  
ཞུ་ས་དང་མཆན་ཐོ་ཉུང་བསྐྱུ་གནང་མཁན་དུ་གི་ཉི་ཤེས་ཅུ་ཚོགས་པའི་འགན་  
འཛིན་གྲོས་ཚོགས་ནས་བཀའ་བསྐྱུར་གྱིས་གཏན་འབེབས་གནང་བ་དང་འབྲེལ་  
དེ་དག་ལ་ལ་སྒྲན་སང་གསོལ་འདེབས་ཞུ་དགོས་པའི་འགན་ཡང་སྲིད་ཅན་གཙོད་  
ཚོགས་ཁྲུང་ལ་ཡོད།

༡ མཆན་ཐོ་བསྐྱུ་བའི་དུས་ལ་བབ་ཡོད་མེད། རྩོགས་དང་རྩོགས་མཆམས་  
གང་དང་གང་ཡིན། ཐག་ཉེ་རིང་སོགས་གང་དང་གང་དུ་ཅན་གཙོད། ཁྲུང་  
སྲིད་ཀྱི་ལོ་ཆོད་དམ་ལོ་རྟགས་གང་དང་གང་དགོས་སོགས་བརྟགས་ལུང་རྣམས་  
ཅེ་མཐུན་ནམ་བུར་བ་དང་མཆན་ཐོ་བསྐྱུ་རྩོགས་གཏན་འབེབས་གནང་དགོས་པའི་  
ལས་འགན་ཡང་སྲིད་ཅན་གཙོད་ཚོགས་ཁྲུང་ལ་ཡོད།

༢ ལྷག་པར་ཡང་སྲིད་ཀྱི་དོགས་གཞི་ཡོད་རིགས་ཀྱི་མཆན་གཅིག་ཀྱང་  
མ་ལུས་པའི་མཆན་གཞུང་དང་དེ་དག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཞིབ་འཇུག་ ཁྲུང་སྲིད་  
ཀྱི་མཆན་ཐོ་བསྐྱུ་རྩོགས་ཐད་ཐུགས་དམ་དགོངས་དོན་མིན་པའི་དཔུང་ཤེད་ལྷ་  
བུའི་དྲེད་གས་གཏམ་དང་མཆན་ཐོ་བསྐྱུ་མི་དགོས་པར་འདི་དང་འདི་བྱ་བ་ཡང་  
སྲིད་དུ་ངེས་ཟིན་པའི་དྲེད་གས་གཏམ་འཐེན་འབྲེར་བྱུང་ཆེ་དེར་གདོང་ལེན་མཛད་  
དགོས་པའི་འགན་ཡང་སྲིད་ཅན་གཙོད་ཚོགས་ཁྲུང་ལ་ཡོད།

༤ ཀྱི་ཆོང་གི་སྒྲ་སྒྲུལ་དང་མཁན་གདན་ཟུར་གང་ཡང་རུང་བ་རེས་དབུ་  
 བྱིན་པའི་མཆན་ཐོ་བསྐྱུ་མཁན་གྱི་ཆོག་ས་ཚུང་ཁག་ལ་དུག་སོགས་ཆོག་ས་ཚུང་གང་  
 དགོས་གཏན་འཁེབས་ཀྱིས་སྤྱོད་ས་བཞི་དང་། ཐག་རིང་བྱུང་གང་སར་དངོས་  
 སུ་ཕེབས་ནས་ངོ་ཐུག་གིས་མཆན་ཐོ་བསྐྱུ་དགོས། ཡབ་ཡུམ་གྱི་མཆན། ཚུང་  
 སྤྱིད་ཀྱི་མཆན་དང་། ལོ་གངས། འབྲུངས་རྟགས་སོགས་ཆད་ལུས་མེད་པའི་  
 མཆན་ཐོ་ཁམས་དངས་ཉུང་མཐའ་སུམ་བརྒྱ་ལྟ་ཅིག་ངེས་པར་བསྐྱུ་རུབ་གནང་  
 དགོས་པའི་ཕུག་སྲོལ་ཡིད།

༥ མཆན་ཐོ་བསྐྱུ་ཐེན་རྗེས་ཚུང་སྤྱིད་ཀྱི་མཆན་ཐོ་འདྲིའི་ནང་ཕེབས་ཡོད་  
 མེད་ལ་ཐུགས་དམ་བརྟག་དཔྱད་ཀྱིས་ཕེབས་མེད་ཆོ་ཞབས་རིམ་སྒྲུབ་པ་དང་ཆོས་  
 སྤྱིང་སྤྱང་མར་འཕྲིན་ལས་བཅོལ་ནས་མཆན་ཐོ་བསྐྱུར་བསྐྱུ་ཡང་བསྐྱུ་མཛད་དགོས་  
 སྤྱིད། ལྟག་པར་འབྲུངས་རྟགས་ཅན་ཆོར་གསང་བའི་སྒྲོ་ནས་མཆན་ཐོ་ཅན་གཅོད་  
 དང་འབྲེལ་འབྲུངས་རྟགས་ལོ་རྒྱས་ལ་ཞིབ་འཇུག་མཐིལ་ཕྱིན་མཛད་དགོས།

དོན་ཆན་རེ་ལྟ་པ། གསུམ་མགོན་ཀྱི་རིན་པོ་ཆེའི་ཡང་སྤྱིད་མཆོག་  
 སྒྲུལ་རིན་པོ་ཆེའི་མཆན་ཐོ་བསྐྱུ་བའི་ལས་རིམ་གཉིས་པ།

༡ ཐུགས་དམ་བཀའ་ལུང་ཞུ་སའི་སྒྲུབས་ཡུལ་དམ་པ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་ད་  
 ལྟའི་བར་གྱི་མཆན་ཐོ་ཕུག་འབྱོར་རྣམས་ལ་བརྟགས་པ་གནང་བའི་གྲུབ་འབྲས་  
 མཆན་ཐོ་བརྒྱ་ཡས་མས་བར་ཉུང་བསྐྱུ་མཛད། སྤར་ཡང་དོན་དམ་པའི་སྒྲུབས་  
 ཡུལ་དམ་པ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་ཐུགས་དམ་ནན་ཏན་དུ་མཛད་ནས་མཆན་ཐོ་བདུན་  
 བརྒྱད་ནས་བརྒྱ་གངས་ལྟ་བུའི་བར་ཉུང་བསྐྱུས་ཀྱིས་མཐའ་མའི་མཆན་གཞུང་

གཏན་འཁེབས་མཛད་པའི་མཚན་ནམས་གིན་ཏུ་གསང་བ་དམ་པོར་འཛིན་དགོས་  
པའི་འགན་ཡང་སྲིད་ཅད་གཅོད་ཚོགས་སྐྱོང་ལ་ཡོད།

༡ རྒྱུ་ལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེ་དང་མཚན་ཐོ་བླ་མ་སྒྲིག་ཅན་སོགས་འདྲེ་ལ་ཞུགས་མི་  
ཡོང་བའི་ཆེད་ནམས་རིམ་སྒྲུབ་དགོས་པར་མ་ཟད། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གཞིན་ཤུགས་  
དང་། འཕེན་འཁྲུང་། རྒྱུ་ལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེ་དང་མཚན་ཐོ་བླ་མ་སྒྲིག་ཅན་སོགས་འདྲེ་ལ་གཏོང་  
ལེན། སྒྲིག་གཞིའི་གཏན་འཁེབས་ལྟར་མཚན་ཐོ་བླ་མ་སྒྲིག་ཅན་སོགས་འདྲེ་ལ་གཏོང་  
གཅོད་པོ་ཡུལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེ་དང་ཚོགས་སྐྱོང་ནས་འཁྲུང་བྱུང་དགོས།

**དོན་ཚན་རེ་དུག་པ།** ཡུལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེ་གི་ཉི་ཤེ་རིན་པོ་ཆེའི་ཡང་སྲིད་མཚན་གས་  
སྒྲུབ་རིན་པོ་ཆེའི་མཚན་ཐོ་བླ་མ་སྒྲིག་ཅན་སོགས་འདྲེ་ལ་སྒྲིག་ཅན་སོགས་འདྲེ་ལ་མཐའ་མ།

༡ མཚན་ཐོ་ཉུང་དུར་གཏན་འཁེབས་གནང་བའི་རྒྱུ་ལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེ་དང་མཚན་  
ཐོ་ལོ་རྒྱུས་ལ་གསང་བའི་སྒྲིག་ཅན་དམིགས་བསལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་མཁན་  
གསང་བའི་མི་སྣ་ཆེད་གཏོང་གིས། སྒྲིག་ཅན་དངོས་རྒྱུ་ལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེ་སོགས་  
བརྟག་ཐབས་སྒྲིག་ཅན་པས་ཞིབ་འཇུག ལྟ་མའི་ལྟ་མཚན་ལྟ་བུར་མཚན་  
གཟིགས་སམ། ཡང་ན་ཟན་རིམ་བསྒྲིག་པ། ཚོས་སྒྲིང་ཁག་ལ་གསང་བའི་  
ལུང་བརྟན་ཞུ་བ་སོགས་གསང་བའི་བརྟག་དཔྱད་ཡང་ཡང་ཞུས་པའི་ལོ་རྒྱུས་  
ཁ་གསལ་གྱི་སྒྲིག་མཛད་དགོས།

༢ ཡུལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེས་ཡང་སྲིད་ཀྱི་མཚན་ཐོ་ཉུང་དུར་གཏན་འཁེབས་  
རིམ་ལྟར་གནང་བའི་ཚུལ་སྒྲིག་ཅན་སོགས་ལ་ཞུགས་པའི་གསལ་བསྒྲགས་གི་ཉི་ཤེ་ཙ་  
ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་ཆེན་མོར་མཛད་དགོས་ནམས་མཚན་ཐོའི་

གངས་མང་ཉུང་ཙམ་མ་གཏོགས་མཚན་གཞུང་ངོ་མའི་མཚན་གྱི་གསང་རྒྱུ་མི་ཤོར་  
བའི་འགན་བཞེས་དགོས།

༡ རྒྱབས་མགོན་ཀི་རིན་པོ་ཆེའི་ཡང་སྲིད་མཆོག་སྐུལ་འབྲུལ་བྲལ་  
ངོས་འཛིན་གནང་མཁན་གཙོ་བོ་གཏན་འཁེབས་མཛད་སྟངས་ནི། ཀི་རིན་པོ་ཆེ་  
ཙམ་ཆོགས་པའི་འགན་འཛིན་གྲོས་ཆོགས་འཕར་མ་བསྐྱེད་གིས་ཆུང་སྲིད་སྟོར་  
ད་ལྟའི་བར་གྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་གསལ་བཤད་དང་འབྲེལ། ཡང་སྲིད་འབྲུལ་  
བྲལ་ངོས་འཛིན་མཛད་མཁན་དངོས་ནི། མཚན་སྟན་ཆེ་བ་དང་། ལྷ་ཆེན་  
ཡིན་པ། བྱུང་བོ་མཛོན་གཤམ་ཅན་དུ་གྲགས་པ་དང་། དེ་སྔོན་ངོས་འཛིན་  
གནང་སྟངས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་མེད་སོགས་ལ་གཙོ་བོར་མི་ལྟ་བར། ད་ལྟའི་  
གནས་སྐབས་སུ་ཀི་རིན་པོ་ཆེ་དང་ལྷ་སྟོན་དབར་དམ་ཆོག་གི་འབྲེལ་བ་གཙང་ཞིང་།  
སྔོན་དམ་ཆོག་ལ་གནས་པ། རང་སྟོགས་དང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་བསྐྱེད་བསྐྱེད་མི་མཛད་  
པས་ཀི་རིན་པོ་ཆེ་གི་སྟོན་བརྒྱུད་ཀྱན་གྱིས་ཡོད་ཆེས་དང་སྟོན་འགོལ་བྱེད་ཆོག་ས། དེས་  
པ་དོན་གྱི་སྦྱོར་བྱ་དམ་པ། ཆོད་ལྷན་གྱི་སྐྱེས་སུ་འབྲེལ་གྱིས་སྐབས་འདྲུག་  
བྱེད་གོས་ཀྱི་ཐད་གྲོས་བསྐྱེད་དང་སྐྱེད་བཤད་ཀྱིས་སྦྱོར་བྱ་དམ་པ་གཅིག་ལ་  
ལྷན་མེད་བྱེད་ཀྱི་ཐད་གཙོ་བོ་གཏན་འཁེབས་མཛད་དགོས། གལ་སྲིད་གྲོས་  
མཐུན་མ་བྱུང་ཆེ་སྦྱོར་བྱ་དམ་པ་འཕྲུང་གི་མཚན་ལ་ཡང་སྲིད་ཅན་གཙོ་བོ་  
ཆོགས་ཆུང་ངམ་སྦྱོར་བྱ་དམ་པ་རྣམས་ཞལ་འཛོམས་སར་བཞུགས་པ་སྦྱོར་  
བཤམ། ཡང་ན་ཐུགས་དམ་བཅུགས་ལུང་གི་སྟོན་སྐྱེད་གཏན་འཁེབས་མཛད་  
ཆོག་པའི་འགན་དབང་ཡོད།

དོན་ཚན་རེ་བདུན་པ། གསུམ་མགོན་ཀི་རྟི་རིན་པོ་ཆའི་ཡང་སྲིད་འབྲུལ་  
བྲལ་ངོས་འཛིན་ངེ་ལྟར་གནང་བའི་ཚུལ།

༡ གུལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ད་ལྟ་ལ་ཐུག་གི་བར་གྱི་གསུམ་མགོན་  
ཀི་རྟི་རིན་པོ་ཆའི་ཡང་སྲིད་གི་མཚན་ཐོའི་བསྐྱུས་རིམ་སྤྱི་བྱེད་དང་། མཐའ་མའི་  
ངོས་འཛིན་གནང་མཁན་དོན་དམ་པའི་སྐྱེས་བུ་འདི་ཞེས་བྱ་བར་གཏན་འཁེལ་  
མཛད་པའི་དྲིལ་བསྐྱགས་དང་འབྲེལ། གསུམ་མགོན་ཀི་རྟི་རིན་པོ་ཆའི་ཡང་  
སྲིད་འབྲུལ་བྲལ་ངོས་འཛིན་གསུམ་འཇུག་ཡོང་བ་ཞེས་ཡུན་མང་ལྷུ་མཁན་གུལ་  
ཚབ་རིན་པོ་ཆེས་དབུ་བྲིད་པའི་སྐྱེ་ཚབ་ཚོགས་པ་ཀི་རྟི་ཚང་གི་མཚན་སྟན་དང་  
མཚུངས་པ་ཞིག་མཛུལ་བཅར་གྱིས་ཡུན་མང་གསོལ་འདེབས། མཆུལ། འབྲུལ་  
མཚོན་དང་བཅས་ཡང་སྲིད་འབྲུལ་བྲལ་ངོས་འཛིན་གནང་བའི་གསོལ་བ་ཐུར་  
ཚུགས་སུ་ལན་གསུམ་བར་འདེབས་དགོས་པའི་འགན་དབང་ཡོད། གལ་སྲིད་  
མཚན་ཐོ་ཉུང་བསྐྱུས་དེའི་ནང་མེད་ཆེ་བཀའ་སློབ་ཕྱིར་ཕེབས་ལྟར་མཚན་ཐོ་བསྐྱུ་  
འབྲུལ་དགོས།

༢ ཀི་རྟི་ཚང་གི་སློབ་བརྒྱུད་ཡོངས་ཀྱིས་རེ་ལྟོས་བྱ་ཡུལ་དོན་དམ་པའི་  
སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་གསུམ་མགོན་ཀི་རྟི་རིན་པོ་ཆའི་ཡང་སྲིད་མཚོག་  
སྐུལ་གྱི་ངོས་འཛིན་གནང་བེན་པའི་དྲིལ་བསྐྱགས་མཛད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་གཏང་  
རག་མཆུལ་དང་འབྲུལ་མཚོན་བཏེགས། ཡང་སྲིད་མཚོག་སྐུལ་རིན་པོ་ཆའི་མཚན་  
ཡང་སྐྱེ་ལོང་མ་ནམས་ཀྱི་མཚན་དང་རྗེས་སུ་འབྲེལ་བའི་མཚན་གསར་དུ་བྱ་བ།  
ཞབས་བཏན་གསོལ་འདེབས་ལྷུ་སྐུལ། ཡང་སྲིད་མཚོག་སྐུལ་རིན་པོ་ཆེ་ལག་ཏུ་

སོན་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་མཛད་སྒྲིལ་གང་ཆེ་སྟེ་ཡ་བ་ཆབ་རིན་པོ་ཆེ་ནས་  
སྟོབ་བརྒྱད་སེར་སྒྱུ་ཡོངས་ལ་ཡ་སྒྱུབས་མགོན་ཀི་རྟེ་རིན་པོ་ཆེའི་ཡང་སྲིད་འབྲེལ་  
བྲལ་ངེས་རྟེན་ལག་སོན་བྱུང་བའི་དྲིལ་བསྒྲགས་པ་སོགས་དུས་ལས་ཡོལ་བ་མེད་  
པར་མཛད་དགོས།

༡ སྒྲིལ་ཆབ་ཆོགས་ཁྱུང་ཞིག་ལམ་སེང་ཁྱུང་སྲིད་དེའི་ཡབ་ཆང་ལ་མངགས་  
གཏོང་གིས་བྱགས་གཏན་འཁེལ་བའི་ཡང་སྲིད་མཆོག་སྒྲུལ་རིན་པོ་ཆེ་དང་ཡབ་  
ཡུམ་སོགས་ལ་གཏམ་བཟང་དང་དགའ་དར་འབྲུལ། ཡང་སྲིད་ཀྱི་སྒྲུ་ཡོན་འབྲུལ་  
ཕྱོགས་གྲོས་མོལ་ལམ་སེང་གནང་ནས་ཐག་གཅོད་མཛད་དགོས། རེས་མ་ཁྱུང་  
སྲིད་ཀྱི་མཛད་པར་ཡབ་ཡུམ་ཉི་འབྲེལ་སོགས་ཀྱིས་དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་  
ནས་ཐེ་བྱས་དང་། དབང་འཛིན། གཞོན་ཤུགས་མི་བྱེད་པ། ལྷག་པར་ཁྱུང་  
སྲིད་རབ་ཏུ་བྱུང་རེས་ཡབ་ཡུམ་ཉི་འབྲེལ་སོགས་དང་འབྲེལ་ཐག་རིང་དུ་གཏོང་  
དགོས་པ་འདི་གིན་ཏུ་ནས་གནད་ཆེ་བས་ཞི་འཇམ་ཐབས་མཁས་ཀྱིས་གྲོས་མོལ་  
བྲིམས་མཐུན་ཡོང་བའི་ཐབས་ལ་དང་པོ་ནས་འཐུས་མ་གོར་བའི་ལེགས་ལམ་  
དུ་འཛོག་ཐུབ་པ་ཞིག་གནང་དགོས་པའི་འགན་དབང་ཡོད།

དོན་ཆན་རེ་བརྒྱད་པ། ཡ་སྒྱུབས་མགོན་ཀི་རྟེ་རིན་པོ་ཆེའི་བྲི་སྟོན་མཛད་  
སྟོ། ཡང་སྲིད་མཆོག་སྒྲུལ་རིན་པོ་ཆེའི་མཛད་ཆེན་དང་པོ་བྲི་སྟོན་གྱི་མཛད་སྟོ་  
རི་ལྷར་བྱ་བའི་ཚུལ། (མཛད་ཆེན་དང་པོ།)

༡ མཆོན་ཐོ་རིན་པོ་ཆེ་གདན་ཞུ་དང་དེའི་རྟེན་འབྲེལ། བྲི་སྟོན་སྟོན་འགྲོའི་  
རྟེན་སེལ་ཞབས་རིམ། གཟིམ་ཁྱུང་སོགས་ཀྱི་བྱ་སྒྲིག་སྒྲིལ་བཅར་ཞབས་ཞུ་ཆེ་



མུང་དང་ཞབས་ཞུ་གྲ་ཆོང་གསར་འཛུགས། (སྐྱེ་ཆོའདྲི་སྐྱེ་མཆོད་དང་ཉེ་འབྲེལ་ནི་སྐྱེ་བཅར་  
ཞབས་ཞུ་ཁོངས་སུ་བསྐྱོད་ཞག་མཛད་མི་ཆོག) སྐྱེ་བཅར་གི་ཏི་ལི་བྱང་ཡིག་གསར་བསྐྱོད་ སྐྱི་  
ཉེར་མཁོ་ལི་ན་བཟའ་སོགས་མཐུན་ཉེན་གང་དགོས་འཐུས་ཤོར་མེད་པའི་གྲ་གྲིག་  
གི་འགན་གི་ཏི་ལི་དགེ་ཙམ་ཆོག་པ་ལེ་བཞེས་དགོས།

༡ འཐུངས་གཞིས་སུ་མཇུག་དར་འབྲུལ་བའི་མཛད་སྒྲིའི། སྐྱེ་ཆོབ་  
བྲག་བསྐྱུས་ཤིག་འཐུངས་གཞིས་སུ་ཕེབས་ནས་ཡང་སྲིད་པོས་འཛིན་གནང་བའི་  
བཀའ་ཡིག་སྐྱེན་བསྟར་དང་འབྲེལ་ལྷགས་མདུད་མཇུག་དར་བཅས་འབྲུལ།  
འཐུངས་གཞིས་སུ་བྲི་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོན་འགྲོའི་གྲ་གྲིག་ཁག་མཛད་པ་དང་།  
མཆོག་སྐྱུལ་རིན་པོ་ཆེར་ན་བཟའ་འབྲུལ་བའི་མཛད་སྒྲི་དང་། བྲི་སྟོན་གྱི་མཛད་  
སྒྲི་དུས་ཆོད་སོགས་ཡབ་ཆོང་ལ་གོས་བསྐྱར་གྱིས་གཏན་འཕེབས་གནང་དགོས་  
པའི་འགན་དགེ་ཙམ་ཆོག་པ་ལེ་ཡོད།

༡ ཡང་སྲིད་མཆོག་སྐྱུལ་རིན་པོ་ཆེར་ན་བཟའ་འབྲུལ་བའི་མཛད་སྒྲིའི།  
ན་བཟའ་འབྲུལ་མཁན་གྱི་སྐྱེ་ཆོབ་ཆོག་པ་ལེ་སྟོན་མ་ལས་གྲ་རྒྱས་པ་དང་སྐྱེ་བཅར་  
ཞབས་ཞུ་སོགས་འཐུངས་གཞིས་སུ་ཕེབས་ནས། གཟའ་སྐྱར་འཕྲོད་སྦྲུལ་དགེ་  
བའི་ཉིན་ནམ་ཆོས་བརྒྱད་ལ་དབུ་སྐྱོ་བསེལ་བ་དང་། བྱབས་བྱས་དང་གཙང་སྒྲ།  
ན་བཟའ་དམར་མེར་ལུལ། བཞུགས་བྲི་ལ་སྐྱེན་ཀྱི་སྐྱོས་སྒྲི་དང་བཅས་གདན་བྲངས།  
ཉེན་འབྲེལ་ཆེ་མས་སོགས་འབྲུལ། མཆུལ་ཉེན་གསུམ། མཇུག་དར། འབྲུལ་  
མཆོན་སོགས་ལུལ་ནས་ན་བཟའ་འབྲུལ་བའི་ཉེན་འབྲེལ་གྱི་མཛད་སྒྲི་རྒྱས་པར་  
གནང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་པ་མའི་བྲིམ་ནས་བྲིམ་མེད་པར་རབ་དུ་བྱུང་བའི་དབུ་

འདྲུགས་ལྟ་བུ་ཡིན་སྟབས་དུས་དེ་ནས་བཟུང་ཡབ་ཚང་གི་གཟིམ་ཆུང་ལྟ་བུ་ཞིག་  
 དུ་གདན་དྲངས་ནས་སྐྱ་བཅར་ཞབས་ཞུ་ནམས་ཀྱིས་ཞབས་སྤྱི་ཞུ་དགོས། ས་མ་  
 ཉི་འབྲེལ་སོགས་ལ་ན་བཟའ་སོགས་འབྲེལ་མཆོན་ནམས་ལུལ། ལྷ་ཡོན་ཅིས་གཙང་  
 མཇུག་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་པའི་འགན་དགེ་རྩ་ཆོགས་པར་ཡོད།

༩ བྲི་སྟོན་གྱི་མཇུག་ཆེན་དངོས་གཞི་ནི། སྟོན་དུ་གདན་ཞུ་བའི་ལ་སྟོན་སེང་  
 ལན་གསུམ། འབྲུངས་གཞིས་ནས་སྤྲོས་ལྟར་ཆེབས་བསྐྱར་རྒྱས་པའི་ལུགས་  
 བཞིན་ཆེབས་བསྐྱར་བསྐྱར་། ཆེབས་བསྐྱར་རྒྱས་བསྐྱར་རིང་ཐུང་གསུམ། ཐབ་  
 བསྐྱར་དང་པོ་དང་གཉིས་པ། སེར་སྦྱངས་དང་བཅས་གདན་སའི་ཆོགས་ཆེན་འདྲ་  
 ཁང་དུ་གདན་སའི་ཐབ་བསྐྱར་གསུམ་པའི་མཇུག་སྟོན་རྒྱས་པ། བྲི་སྟོན་གྱི་མཇུག་  
 སྟོན་དངོས་གཞི་ནི། གཟའ་སྐྱར་འཕྲོད་སྦྱོར་ལུན་ལུམ་ཆོགས་པའི་ཉིན་ཀི་ཏི་ཆང་  
 སྐྱེལ་རིམ་བྱོན་གྱི་མཇུག་ཆེན་གནང་སའི་ཀི་ཏི་ཆང་གི་ཆོམས་ཆེན་གཙོ་བོ་བཀའ་  
 གདམས་སྟོན་བྲང་ལ་སྐྱེ་གོང་མའི་ཆོས་ཀྱི་གདན་བྱིར་མངའ་གསོལ་བའི་བྲི་སྟོན་གྱི་  
 མཇུག་སྟོན་སྤར་ལམ་ལྟར་གྲ་རྒྱས། སྟོན་མོ་དཀར་སྦྱོང་། འབྲེལ་སྟོན་དང་བཅས་  
 པ་འབྲས་ཤོར་མེད་པར་མཇུག་དགོས་པའི་འགན་ཀི་ཏི་དགེ་རྩ་ཆོགས་པར་ཡོད།

དོན་ཆོན་རེ་དགུ་པ། ཡོངས་འཛིན་བགྲེས་གཞོན་གཉིས་བསྟོན་བཞག་  
 དང་དེའི་འགན་དབང་སྟོར། དགེ་བའི་བགྲེས་གཉིན་ཏེ་ཡོངས་འཛིན་ནི་ཡང་  
 སྟོན་མཆོག་སྐུལ་རིན་པོ་ཆེའི་མཇུག་འཕྲིན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་དང་རྟེན་འབྲེལ་  
 ལེགས་ཆོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་རྩ་ཡིན་པར་བརྟེན་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བས་འདི་  
 ལ་ནན་ཏན་དུ་མཇུག་དགོས།

१ ཡོངས་འཛིན་སྐྱེ་བཤེས་གཞིན་རེ་རེ་ལ་འོས་གཞི་གསུམ་རེ་གསུམ་  
 རེ་སྟེ་འོས་གཞི་དུག་གི་ཉིའི་དགེ་རྩ་ཆོགས་པའི་འགན་འཛིན་གྲོས་ཆོགས་  
 གྱིས་གཏན་འབེབས་གནང་བར་ཐུགས་དམ་ལུང་ཁྱུས་གྱིས་བརྟགས་འབྲས་  
 དགོངས་དོན་ལྟར་བསྐྱོ་བཞག་མངོན་པ་དང་། ཡོངས་འཛིན་སོ་སོར་བྲི་སྟོན་  
 ཡང་མངོན་དགོས། འོས་གཞི་འདིའི་ནང་དུ་ཐུགས་དམ་བརྟགས་པ་ལེགས་  
 པར་མ་བབས་ཆེ་འོས་གཞི་ཡང་ཡང་འབྲུལ་དགོས་པའི་འགན་ཡོད། སྐུ་ནར་  
 སོན་པ་སྟེ་དགྲུང་ལོ་ཉི་ཤུ་ལོན་པ་ན་ཡོངས་འཛིན་སྤྱིག་བསྟེན་ཁོང་རིན་པོ་  
 ཆེའི་ཐུགས་དགོངས་དང་ཐུགས་དམ་བཀའ་ལུང་གཉིས། ཆོས་བརྒྱད་དམ་  
 ཆོག་གཙང་བ་བཅས་ལ་གཟེགས་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེ།

༡ སྤྱི་ཡོངས་འཛིན་ནམ་གཉིས་ཀྱི་མཛད་འགན་ནི། ཡོངས་འཛིན་སྤྱི་བགྲུས་པས་ནི། བར་མ་རབ་བྱུང་དང་དགེ་ཚུལ་ནས་བཟུང་སྒྲིམ་པ་གསུམ་ག་འབུལ་བ་དང་། དབང་ལུང་རྗེས་གནང་། བཀའ་བྲིད། མན་ངག་སོགས་རང་རེའི་དམ་པ་གོང་མ་ནམས་ཀྱི་ཐུག་བཞེས་དང་བརྒྱུད་པ་མ་ཉམས་པར་བུམ་པ་གང་ཤྱོད་ཚུལ་གྱིས་འབུལ་དགོས། (ཀཱིི་ཆང་གི་དབང་ལུང་མན་ངག་གི་གསན་རྒྱུན་བཞེས་ས་ལ་ནན་ཏན་དུ་མཛད་སྒོལ་སྤྱི་ཐུང་དུ་མའི་རིང་ཡོད་པ་ལྟར་ཡིད་གཟབ་མཛད་དགོས་པའི་འགན་ཡོད། ལྷག་པར་ཆོས་དང་ཆབ་སྲིད་མི་བསྐྱེ་མཁན་གྱི་བླ་མ་ཞིག་གལ་ཆེ།)

ཡོངས་འཛིན་སྤྱི་གཞིན་པས་ནི། གཙོ་བོ་སྤྱི་བཅར་ཡོངས་འཛིན་ཏེ་གཟིམ་རྒྱུང་ར་བར་རྒྱན་བཞུགས། ཉིན་མཆན་དུས་དུག་དུ་ཡང་སྲིད་རིན་པོ་ཆེར་གཟིགས་ཏྟེ་ག རྒྱུང་སྲིད་ཀྱི་བསམ་སྦྱོང་ལེགས་བཅོས། རྒྱ་འཛིན་རྒྱགས་བཞེས་ནས་བཟུང་ཉིན་རེའི་སྒོ་བ་སྦྱོང་དང་སྤྱི་ནའི་བབས་དང་བརྒྱན་པའི་ཉམས་བཞེས། མདོ་རྒྱགས་རིག་གནས་དང་བཅས་པའི་དཔེ་བྲིད་མཛད་ནས་མཁས་བརྩན་བཟང་གསུམ་འཛོམས་མཁན་ཞིག་དུ་བསྐྱུར་དགོས་པའི་ཐུགས་འགན་ཡོད།

༢ སྤྱི་རྒྱ་ན་གཞིན་དུས་སུ་འཆད་ཉན་སྒོ་བ་གཉེར་མཛད་སྤྱི་རྒྱ་ནའི་འཆར་གཞི་ཡོད་པ་དང་ཆབས་ཅིག སྤྱི་འཕྲོད་བརྟེན་དང་སྤྱི་ནའི་བབས་དང་བརྒྱན་ནས་གཞན་དོན་མཛད་ཐུབ་པའི་འཆར་གཞི་ཡང་ཡོད་དགོས། ཀཱིིའི་དགེ་རྩ་ཆོགས་པའི་སྤྱི་གཞིའི་དགོངས་དོན་ལྟར་མཛད་འགན་བཞེས་ཐུབ་པའི་བག་ཆགས་བཟང་པོ་ཞིག་གཞིན་དུས་ནས་འཛིན་ཐུབ་ཐབས་མཛད་པའི་འགན་ཡང་ཡོངས་འཛིན་ནམ་གཉིས་ལ་ཡོད།

༥ དགྲུང་ལོ་བཅུ་གསུམ་ཐོག་སྔ་སྔོན་ལྟར་མཆན་ཉིད་ཞབས་ཞུ་བཅུགས་  
 ཉེ་གཞུང་ཆེན་མོར་སྦྱངས་པ་མཛད་ནས་རང་རེའི་གདན་ས་གོང་ལོག་དུ་དགེ་  
 བཤེས་དམ་བཅའ་འཛིན་དགོས། ཡང་ན། ལོ་ཤས་རིང་དབུས་འགྲུར་ཆོས་ཀྱི་  
 གདན་སར་ཕེབས་ནས་འཆད་ཉན་སྦྱོབ་གཉེར་དང་དགེ་བཤེས་དམ་བཅའ་འཛིན་  
 གནང་མཛད་ན་དགེ་མཆན་ཡོད་མེད་ལ་ཡོངས་འཛིན་ཅུམ་གཉིས་ཀྱིས་དཔྱད་པ་  
 ཅན་ཉན་དུ་མཛད་ནས་ཐག་གཅོད་གནང་དགོས་པའི་མཛད་འགན་ཡོད།

༦ ཀེའི་མཆན་ཞབས་ལྟའམ་བདུན་དགོས་པ་ཀེའི་ཆང་གི་གདན་ས་གོང་  
 ལོག་གི་དགེ་བཤེས་ཐོན་ཟུར་གང་ཞིག་ལ་སྦྱོད་ལམ་ལེགས་ཤིང་ལྷག་པར་ཚོད་  
 རིགས་ལ་མཁས་པ་དང་། སྦྱ་བཅར་དུང་ཡིག་ནི། ཀེའི་དགོན་གྱི་བྲ་པ་མདོ་  
 རྒྱགས་རིག་གནས་དང་བཅས་པ་ལ་མཁས་ཤིང་སྦྱོད་ལམ་ལེགས་པ། སྦྱ་བཅར་  
 མདུན་འདུག་པ། གསེལ་དཔོན་དང་མཆོད་དཔོན། ཞབས་ཞུའི་དབུ་མཛད་སྟགས་  
 སྦྱ་བཅར་ཞབས་ཞུ་ནུམས་ནི་རང་བྲ་ཡིན་པ་གང་ཞིག་ལ་རང་རང་གི་ལས་ལ་  
 མཁས་ཤིང་མི་གཤིས་དང་སྦྱོད་ལམ་ལེགས་པ་རེ་བསྟོན་གནང་དགོས་པའི་འགན་  
 ལ་ཀྱལ་ཆབ་དང་ཡོངས་འཛིན་ཅུམ་གཉིས། དབུས་སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུན་ལས་ལྟན་ཆོགས་  
 བཅས་ལ་ཡོད།

༧ ཡང་སྤྱི་མཆོག་སྦྱལ་རིན་པོ་ཆོས་གཞན་དོན་མཛད་པའི་ཡན་ལག་  
 དང་། དེད་དུས་ཀྱི་མི་བྲལ་ལ་གོམ་པ་མཉམ་སྦྱེའི་ཐུབ་ཆེད་ཕྱི་རྒྱལ་སྐད་ཡིག་  
 སྟགས་དེད་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཆོས་དང་མཐུན་པ་ནུམས་ལ་སྦྱང་འདོད་གནང་ཆོ།  
 བྲ་པ་ཁོན་ཡིན་པའི་ནང་དོན་རིག་པའི་སྦྱོབ་བྲ་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་མ་གཞིགས་སྦྱར་བཏང་

སྐྱེས་པོ་མོ་འགྲོ་སའི་བྱི་ནང་གི་སློབ་གྲར་འདྲེལ་ཞུགས་གནང་མི་ཚོ་གནང་དང་  
དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དག་ཅན་གང་དགོས་གཟིམ་ཆུང་དུ་གདན་ཞུས་ཀྱིས་སློབ་སྦྱང་  
གནང་བྱའི་པའི་གྲ་སྒྲིག་མཛད་དགོས། (དག་ཅན་ཡང་ཤེས་ཡོན་དང་སྦྱོང་ལམ་ལེགས་པའི་  
སྐྱེས་པ་ཁོ་ན་ཡིན་པ་ཞིག་ངེས་པར་དགོས།)

**དོན་ཚན་བདུན་ཅུ་པ།** ཡ་སྐབས་མགོན་ཀི་རི་ན་པོ་ཆེའི་སྐྱ་ཆེ་གཅིག་གི་  
མཛད་འགན་ཐམས་ཅད་མདོར་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་དུ་བཀོད་ན།

༡ དགུང་ལོ་བདུན་ལ་མ་ལེབས་གོང་དག་བསྟེན་གྱི་སློམ་པ་བཞེས་རྒྱ།

༢ དགུང་ལོ་བདུན་ཐོག་རབ་བྱུང་དང་དག་ཚུལ། (མཛད་ཆེན་གཉིས་པ།)

༣ དགུང་ལོ་བདུན་ནས་གསུམ་བསམ་སློབ་གཉེར་འགོ་འདྲུགས།

༤ དགུང་ལོ་བརྒྱད་ནས་བཀའ་ཆོས་དབང་ལུང་སོགས་གསུམ་བཞེས་ཀྱི་  
འགོ་འདྲུགས།

༥ དགུང་ལོ་དགུ་ནས་བཟུང་དགུན་དུས་ཀྱི་ཆོས་མཆོམས་རྣམས་སུ་སྐྱ་  
མཆོམས་བསྟེན་སྐྱབ་རེ་མཛད།

༦ དགུང་ལོ་བརྒྱ་ནས་སྟོན་ལམ་ཆེན་མོའི་ཆོགས་མགོན་དུ་ཁྱོན་ནས་  
བདེ་སྟོན་དང་བསྐྱོ་བ་གསུང་རྒྱ།

༧ དགུང་ལོ་བརྒྱ་ནས་བཟུང་དགོན་ལག་སོགས་ལ་རིམ་བཞིན་ཆེབས་བསྐྱར་  
བསྐྱང་རྒྱ།

༨ དགུང་ལོ་བརྒྱ་གསུམ་ནས་བཟུང་སྟོན་ལམ་གསུང་ཆོས་ར་བའི་བཀའ་  
ཆོས་དང་དབང་རྩེས་གནང་རེ་བྱང་གནང་རྒྱའི་འགོ་འདྲུགས་མཛད་རྒྱ། ཡོངས་

འཛིན་ནམ་གཉིས་དང་མཚན་ཞབས་ནམས་དང་ལྷན་བཞུགས་ཀྱིས་ཚོད་རྒྱགས་  
དང་འདོན་རྒྱགས་བཞེས་རྒྱ། གཞུང་ཆེན་མོའི་འདོན་རྒྱགས་འཕར་མ་འབུལ་  
མཁན་ནམས་ལ་ལེགས་སའི་བསྐྱགས་བརྗོད་དང་གསོལ་རས་གནང་རྒྱ།

༧ དགུང་ལོ་བཅུ་གསུམ་པ་ལ་མཚན་ཉིད་ཞབས་ཞུ་བཅུགས་ནས་ཉིན་ལྔར་  
ཚོད་གྲུ་ཆག་མེད་ཀྱིས་གཞུང་ཆེན་མོ་ལ་སྦྱངས་པ་མཛད་རྒྱ། (མཛད་ཆེན་གསུམ་པ།)

༡༠ དགུང་ལོ་བཅོ་བརྒྱད་པ་ལ་ཀིཏིའི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་ལག་བརྟམ་དབུ་  
ཁྲིད་ཀྱི་སྐྱོད་བང་བཞེས་ཏེ་ཀིཏིའི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པ་བརྒྱད་ནས་སློབ་བརྒྱད་སེར་  
སྐྱ་ཡོངས་ལ་བཀའ་བྲལ་དབང་ལུང་བསྐྱར་རྒྱ། (མཛད་ཆེན་བཞི་པ།)

༡༡ དགུང་ལོ་ཉི་ཤུ་པ་ལ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་བརྟེན་རྫོགས་ཀྱི་སློམ་  
པ་བཞེས་རྒྱ།

༡༢ དགུང་ལོ་ཉེར་བདུན་པ་ལ་གཞུང་ཆེན་མོར་གསན་བསམ་སློབ་གཉེར་  
མཐར་སོན་པའི་འབྲས་བུར་རང་རེའི་གདན་ས་གོང་འོག་ཏུ་དགེ་བཤེས་དམ་  
བཅའ་འཛིག་གནང་མཛད་རྒྱ། (མཛད་ཆེན་ལྔ་པ།)

༡༣ དགུང་ལོ་སུམ་ཅུ་པར་གདན་ས་གོང་འོག་ཏུ་སྐྱགས་ཀྱི་དམ་བཅའ་  
འཛིག་གནང་མཛད་རྒྱ།

༡༤ དུས་ཚོད་ནམ་ཁོམ་དང་དགག་དགོས་ལ་གཟིགས་ནས་སྦྱོར་དངོས་  
རྗེས་གསུམ་ཆ་ཆང་བའི་བརྟེན་ཆེན་རྒྱས་པ་ཞིག་ལ་བཞུགས་རྒྱ།

༡༥ སློབ་གཉེར་གནང་སྐབས་ཀྱི་ཉིན་ཞག་ཡུགས་གཅིག་གི་མཛད་རིམ་ནི།

༡ ཞོགས་པ་སྐྱོར་ངས་གར་བ་དང་སྐྱོབ་ཞེངས། ༢ རྣམ་འཛོམས་གཟུངས་

གསུང་བཞིན་ཞལ་བྱས། ༩ ཡངས་ཕྱག་གསུམ་དང་དུས་དྲན་བརྟེན། སྤྱི་  
བཞགས་ཆར་གསུམ། ༡༠ རྒྱལ་སྐྱེས་དང་སྤྱི་མཐོང་ཞལ་འབྱོར། ཡི་དམ་  
དང་སྤྱི་སྤྱོད་སྐྱེས་ཞལ་འདོན་དག་སྤྱོད་ཆག་མེད་ནམས་ཀྱི་མཛུགས་ཏུ་མགོན་པོ་  
གྱུར་ཞལ་སྐྱེས་ལ་གཏོར་འབྱུང་མཛོད་བསྟན། ༡༡ རྣམ་གསལ་བ་དང་གཟིམ་  
རྒྱུང་བདེ་ཡངས་སུ་ཡོངས་འཛིན་དང་ཞབས་ཁྱེད་ནམས་རྩན་འཛོམས་ཀྱིས་ཡོན་  
ཆབ་བརྒྱ་ཕྱག་འགའ་ཤས་ཕྱལ་ནས་ཕྱག་མཆོད་བསྟན་པ་རེ། ༡༢ ལྷུང་མཛོད་  
མ་དང་མཆོད་འདྲན་མཉམ་མ་གསུངས་ནས་དུས་ཐུང་ཞིག་གི་ནང་ཞོགས་ང་  
མཆོད། ༡༣ མཛོད་སྤྱགས་ཀྱི་གཞུང་ཆེན་མོ་སྤྱོད་འཛིན་དང་རྒྱུགས་འབྱུང་། ༡༤ རྒྱལ་  
འགར་ཁིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བའི་རིགས་རེ་བྱུང་ལ་མཛུགས། ༡༥ སྤྱོད་འཛིན་དཔེ་བྱིད་  
དམ་དཔེ་གཟིགས་གང་འོས། ༡༦ དགྲུང་ཆོགས་ལ། དགོན་མཆོག་རྗེས་དྲན་  
ཀྱི་མཛོད། ཕུད་མཆོད། སྤྱི་ཆབ་ཕྱི་ཆབ་དང་བཅས་གསལ་ཆོགས། ཆངས་བྱ་  
དོར། རྩན་བསངས་མཛོད་བསྟན་དང་བྱེད་མཁའ་འགྲོའི་སྤྱིན་སྤྱིག་བཅས།  
༡༧ ངལ་གསོ་དང་འབྲེལ་ནས་རྩན་ལྷན་ཀྱི་མཛུགས་ཁ་གནང། ༡༨ ཡིག་གཟུགས་  
སྐྱེས་རིག་གནས་གང་འོས་ལ་སྤྱངས་པ་དུས་ཐུང་མཛོད། ༡༩ སྤྱོད་འཛིན་དཔེ་  
བྱིད་དམ་དོགས་གཙོད། དཔེ་གཟིགས་གང་འོས། ༢༠ ཡོངས་འཛིན་དང་མཆོན་  
ཞབས་ནམས་རྩན་དུ་ཚོད་གྲུ་རྩན་ནས་ཚོད་པ་དང་དམ་བཅའ་གང་འོས། ༢༡  
དགོང་མོའི་དཔེ་གཟིགས། ༢༢ ཕྱག་དཔེ་སྤྱོད་སྤྱང་། ༢༣ དུག་ཅུ་མ་དང་  
འཕྲིན་བཅོལ། བསྐྱོད་མཛོད་བསྟན། ༢༤ རྒྱུང་བཞགས་དང་འབྲེལ་ནས་  
བརྒྱུང་ཕྱག་གངས་གསོག་ ༢༥ ཉལ་ཕྱག་གསུམ་དང་སྤྱི་བཞགས་ལན་གསུམ།



༡༠ སེང་ལྷོ་ཉལ་སྒྲུབ་སྒྱུ་གཟིམ་གནང་བྱ་བཅས་ཉིན་འདི་མཇུག་ཅིང་།

སྐྱེ་ཆེ་ཤིང་ཡོད་ཅིང་རྒྱ་ནག་དུ་དཔེ་གཟིགས་དང་ཞལ་འདོན་ཉམས་བཞེས་  
ཡོད་པའི་ཐོག་དབང་ལུང་བྲིད་གསུམ། འདས་གསོན་གྱི་ཆེད་ཐེབས་བཞུད། བསྟོ་  
རྟེན་ལ་སྒྲན་སེང་འབྱོར་རེས་བཞིན་བསྟོ་བཆོགས་བཅད་རེ་གསུང་བ་སོགས་བསྟོ་  
བ་སྟོན་ལམ། ཐུགས་དམ་བཀའ་ལུང་། ཐ་ན་བཀའ་བསྟོ་དང་ཐུགས་རྒྱ་འདེབས་  
པ་རྒྱན་ཆད་ཀྱིས་སྟོབ་བརྒྱད་སེར་སྐྱ་མཆོག་དམན་ཡོངས་ཀྱི་རེ་བཆེ་རྒྱུད་གང་  
ཡོད་སྐྱོང་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་གཞན་དོན་ཁོ་ན་ལ་གཞིལ་བ་དང་། སྐྱ་རྒྱ་དང་ཐུག་ཐུས་  
གང་བྱུང་བ་ནམས་གཞན་ཕན་དགེ་རྩའི་དོན་དུ་གཏོང་བ་མ་གཏོགས། བ་མ་ཉེ་  
འབྲེལ་སོགས་ལ་དཀོར་བས་ཀྱི་དུག་རྒྱས་མ་གོས་པ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་བག་  
མེད་ཡོངས་སྟོད་དུ་མི་འགྱུར་པའི་དམ་འཛིན་མཛད་དགོས། དགོན་སྡེ་གང་དུ་  
ཐེབས་ཀྱང་རྩྭ་རྒྱགས་དང་འདོན་རྒྱགས་བཞེས་པ་སོགས་ཀྱིས་འཆད་ཉན་སྟོབ་  
གཉེར་ལ་དག་ཐེར་གཙོ་བོར་མཛད། གདན་ས་གོང་འོག་གིས་མཆོར་གཉི་ཆང་  
དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་བྱ་བརྩན་ཐུགས་གསུམ་གྱི་དགོན་སྡེ་གང་  
ཡོད་ཀྱི་འཆད་ཉན་སྟོབ་གཉེར། རྒྱབ་པ་ཉམས་ལེན། ཐུགས་ལམ་ཀུན་སྟོད་  
ལ་ཉིན་མཆོན་དུས་དུག་དུ་གཟིགས་སྟོང་གིས་སྐྱལ་སྐྱེ་བརྒྱན་དོན་དུ་བྱོན་པའི་དགོས་  
པ་འགྱུར་པ་ཞིག་གི་དོན་དགེ་རྩའི་ཆོགས་པ་འདི་བརྒྱད་ནས་མཛད་འཕྲིན་བསྐྱུང་དགོས་  
པའི་ཐུགས་འགན་ཡོད།

དོན་ཚན་དོན་གཅིག་པ། ལྷུབས་མགོན་ཀི་རིན་པོ་ཆེའི་སྤྱི་ཚེ་མཐའ་  
མའི་མཛད་པ་བརྟན་པའི་སྤྱབས་ཀྱི་ཕྱེད་སྟེན།

༡ རྒྱུན་དུ་སྒྲུན་བཅོས་འཕྲོད་བཞེན་དང་མཐའ་གཉིས་སུ་མ་ལྟར་བའི་འཆོ་  
བ་ཞབས་ཏོག་སྐྱབ་བཅར་ཞབས་ལྷ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཞབས་ལྷ་ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་བྱབ་  
མིན་ལ་རྒྱུན་དུ་ལྟོདྟག་སྐྱུ་ཕུའི་ཞབས་བཟླ། ལྷག་པར་བྱགས་སུན་པ་སོགས་  
ཀྱི་སྐྱུང་ལ་དང་བྱགས་པམ་གྱི་རིགས་ནམ་ཡང་མི་འབྱུང་བའི་འགན་སློབ་བརྒྱད་  
སྦྱི་དང་ལྷག་པར་གི་ཏིའི་དགེ་ཙུ་ཆོགས་པར་ཡོད།

༡ མཐའ་མའི་བསྐྱུན་བཞེས་ཇ་དག་སྐབས་ཀྱིན་སེལ་ཞབས་རིམ་དང་  
འབྲེལ་དགེ་སྐྱབ་ཆོགས་གསོག་ཀྱི་ཆེན་པོར་སློབ་བརྒྱད་ཀྱན་ནས་ཉིན་མཚན་  
དུས་དུག་དུ་འབད་པ། སྒྲུན་བཅོས་འཕྲོད་བཞེན། བྱགས་དམ་ལུང་ལྷ་སོགས་  
དུས་ལས་ཡོལ་བ་དང་སློ་འགྱོད་མེད་པ། མཇུག་པ་མཐའ་མའི་སྐབས་བྱགས་  
དམ་གསལ་འདེབས་སོགས་དགོངས་ཇོགས་ཀྱི་རིམ་པ་མཐའ་དག་སྒྲ་ཆོས་སུ་  
མ་སོང་བ་སློན་བྱོན་དམ་པ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་ཕྱག་བཞེས་དང་མཐུན་པ། དམ་  
ཆོག་གཙང་བ། བྱིས་འབྱུང་རྟེན་འབྲེལ་ལ་མི་གཞོད་པ་ཞིག་གནང་དགོས་པའི་  
འགན་གི་ཏིའི་དགེ་ཙུ་ཆོགས་པར་ཡོད།

༡ སྒྲིག་གཞིའི་གཏན་འབེབས་ལྟར་ཡ་སྐབས་མགོན་གི་ཏི་རིན་པོ་ཆེའི་ཡ་རྒྱལ་  
ཆབ་ལམ་སངས་འོས་འདེམས་ཀྱིས་ཡ་རྒྱལ་ཆབ་ནས་མཇུག་འགན་ལམ་སང་བཞེས་  
དགོས། དགོངས་ཇོགས་མཆོད་སྦྱིན་གྱི་དགེ་སྦྱོར་ཀྱི་ཆེ་ཞིང་གནད་ལ་སྦྱིན་པ།  
སློལ་རྒྱུན་ལྟར་སྐྱུ་གདུང་མཆོད་རྟེན་གསར་བཞེངས། སྐལ་སྐྱུ་ཕུར་འཕྱོན་གྱི་  
གསོལ་འདེབས་གསུང་བསྐྱལ། གདུང་རུས་ཕུར་ཁང་ནས་ནང་དུ་གདན་འདྲེན་  
པའི་སྐབས་སེར་སྦྱངས་སྒྲོས་སྒྲེ་དང་བཅས་མཆོག་སྐལ་རིན་པོ་ཆེ་ཕུར་དུ་འཕྱོན་

པའི་ཉེན་འབྲེལ་སྒྲིག་པའི་མངའ་སྤྱོད་པོ་སྤེལ་བ་སོགས་ཞལ་སྒྲོབ་སྤྱི་དང་། ལྷག་  
པར་ཡ་རྒྱལ་ཚབ་དང་ཀིཏིའི་དགེ་ཅ་ཚོགས་པ་བཅས་པར་འགན་ཡོད།

**དོན་ཚན་དོན་གཉིས་པ།** ལྷགས་མའི་དུས་མཐར་སྒྲེབས་པ་དང་གདུལ་  
བྱའི་ལས་བསོད་དམན་པའམ་མངའ་འཕྲིན་བར་གཅོད་ཀྱི་དབང་དུ་ཤོར་སྐབས་  
ཀྱི་གནས་སྟངས་ནི།

༡ ཡ་སྐབས་མགོན་ཀིཏི་རིན་པོ་ཆེའི་ཡང་སྤྱད་མཆོག་སྤུལ་གང་ཞིག་  
ནས་ཚུལ་བསྟན་ཀྱི་མངའ་པ་སྤྲེལ་མངའ་སྤྱོད་ནའང་ཀིཏི་ཚང་གི་བླ་ན་  
མེད་པའི་དབུ་ཁྲིད་དང་། ཅ་བའི་བླ་མའི་ཡང་སྤྱད་ཀྱི་མཆོག་གནས་རྗེས་  
འབྲེལ་གྱིས་སྒྲོབ་བརྒྱུད་ཡོངས་ནས་གྲུས་བཀུར། བཙུང་འཛིན་མཐོང་ཆེན་  
བཅས་ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་གིས་བླ་སྒྲོབ་འབྲེལ་བ་ཉེན་འབྲེལ་མ་འཁུགས་  
པ་ཞིག་གནང་དགོས་ནའང་དུས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་དང་མ་བསྟུན་ཐབས་མེད་  
ཀྱིས་སྒྲིག་གཞི་འདིའི་ཐོག་དུ་གནས་དགོས་པའི་འགན་ཡོད་པར་མཆོག་སྤུལ་  
ནས་ཁས་ལེན་མངའ་དགོས།

༢ ཡ་སྐབས་མགོན་ཀིཏི་རིན་པོ་ཆེའི་ཡང་སྤྱད་མཆོག་སྤུལ་གང་ཞིག་  
དང་པོ་ནས་རབ་དུ་བྱུང་བར་མི་བཞེད་པའམ། རབ་དུ་བྱུང་ནའང་སྒྲོམ་པ་ལུལ་  
ནས་བཞུགས་འདོད་པའམ། (སྒྲོམ་རྒྱན་བཞེས་པའི་ཆེད་ཚུ་ཚོད་འགའ་གས་ཀྱི་དུས་བྱུང་རིང་  
སྒྲོམ་པ་ལུལ་བདེ་ཁོན་འདིའི་ཁོངས་སུ་མི་ཅི་) ཡང་ན། སྒྲོམ་པ་ལུལ་ནས་བྲིམ་སར་བབས་  
པ། ཡང་ན། ཤམ་བཞི་གང་ཡང་རུང་བས་གོས་ནས་སྒྲོམ་པ་གཏོང་བ་བྱུང་ཆེ་  
བྲལ་ཆས་ཏེ་གཟན་གམ་བཞེས་ནས་བཞུགས་མི་ཆོག་ དེ་ནི་སྒྲོན་པའི་ན་བཟའ་དང་

འདུལ་བའི་བསྟན་པ་ལ་གུས་བཀུར་གནང་བའི་ཆེ་བ་ཡིན།

༡ བྱིམ་སར་བབས་ཆེ་སྒར་གྱི་གཟིམ་ཆུང་ཤེད་སྤྱོད་གནང་ཆོག་པའི་  
 ཐོབ་དབང་ཡང་ཤོར་བས་དགོན་པའམ་གྲུ་ཆང་ནས་ཐག་རིང་བའི་ས་འགོལ་ཞིག་  
 ཏུ་ཡུལ་དེའི་བྱིམ་ཆང་འབྲིང་པོའི་ཆད་གཞི་ལྡན་པའི་བྱིམ་ཁང་ཞིག་གོ་སྤྱོད་གེས་  
 དེར་གནས་སྤོར་མཛད་དགོས། (དགོན་པའི་བཅའ་ཡིག་གི་བདག་པོ་རང་ཉིད་ནས་བཅའ་ཡིག་  
 ལ་བརྩི་བཀུར་མཛད་དགོས་པས་ཡིན།)

༢ བྱིམ་སར་བབས་ཆེ་གི་དྲིའི་དགེ་ཅུ་ཆོགས་པའི་ལག་བསྟར་དབུ་བྲིད་  
 གྱི་སྐྱུ་དབང་ཕྱིར་སྤྱོད་མཛད་དགོས་པར་མ་ཟད། ༣ རྒྱབས་མགོན་གི་དྲི་རིན་  
 པོ་ཆེའི་མཆན་གནས་རྗེས་འབྲེལ་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱ་དངོས་མཁར་དབང་གང་ཡོད་  
 གི་དྲིའི་དགེ་ཅུ་ཆོགས་པར་གནང་དགོས་པ་དང་དགེ་ཅུ་ཆོགས་པས་ཞུ་དགོས་པའི་  
 འགན་ཡང་ཡོད།

༤ བྱིམ་སར་ལན་གཅིག་བབས་རྗེས་སྡོམ་པ་བསྐྱར་སྐྱབ་ཏུ་བྱ་གནང་  
 ནའང་ཐོབ་དབང་སྒོར་བྱིམ་སོ་བཟུང་བ་དང་ཁྱད་མེད་ཀྱིས་དགོན་པའི་གཟིམ་  
 ཆུང་མི་དབང་བ་ནས་དགེ་ཅུ་ཆོགས་པའི་ལག་བསྟར་དབུ་བྲིད་ཀྱི་སྐྱུ་དབང་མེད་  
 པ་སྤྱོད་གཞི་འདིས་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད།

༥ བྱིམ་ཚུགས་བཟུང་བའི་གི་དྲི་རིན་པོ་ཆེའི་ཡང་སྤྱོད་གང་ཞིག་ནས་དགེ་  
 ཚུལ་སྒོར་ཞིག་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁབས་ཞུ་མིན་པར་བྱིམ་ཆང་གི་ནང་གཡོག་ཏུ་བཀོལ་  
 ན་མི་མཛེས་པ་ནི་བསྟན་པ་དེ་འཛིན་དང་བཅས་པར་ཆེ་མཐོང་དང་གུས་བཀུར་  
 གནང་དགོས་པའི་ཆེད་ཡིན་པ་མཁྱེན་དགོས།

༥ བྱིས་ཚུགས་བཟུང་བའི་ཀྱི་ཉི་ཤེས་ཅུ་ཚོགས་པའི་སྒྲིག་གཞི་ལྟར་སྤྲོད་མཚན་སྒྲུབ་གང་  
 ཞིག་གི་ཀྱི་ཉི་ཤེས་ཅུ་ཚོགས་པའི་དཔལ་འབྱོར་དང་འཛིན་སྐྱོང་དབང་འཛིན་སྒྲིག་སྒྲིག་  
 སྒྲིག་གཞིས་བཀག་པ་དང་རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་མཛད་པ་ཁོ་ནར་བར་གཅོད་བྱུང་བ་  
 ཙམ་མ་གཏོགས། གཞན་ཚོས་ཕྱོགས་ཀྱི་མཛད་པ། དབང་ལུང་། རྩེས་གནང་།  
 བཀའ་བྲིད། མན་ངག་སྒྲིག་གནང་ནས་འཁོར་ཚོགས་སྒྲོབ་མ་སྐྱོང་བ་དང་། རང་  
 ཉིད་ནས་མདོ་སྒྲིག་གི་གཞུང་ཆེན་མོར་གསན་བསམ་སྒྲོབ་གཉེར། སྒྲོམ་སྒྲུབ།  
 ཉམས་བཞེས་གནང་བ་སྒྲིག་སྒྲིག་པས་མགོན་ཀྱི་ཉི་ཤེས་ཅུ་ཚོགས་པའི་མཚན་དོན་དང་  
 མཚུངས་ཤིང་ཚོས་དང་མཐུན་པའི་མཛད་པ་བཟང་གང་ཞིག་གནང་ནའང་གནང་  
 ཚོག་པར་མ་ཟད། དེ་ལ་རྩེས་སུ་ཡི་རང་དང་འབྲེལ་མཐུན་སྒྲིག་ཡང་ཀྱི་ཉི་ཤེས་ཅུ་  
 ཚོགས་པ་ནས་གང་ཐུབ་སྐྱོར་དགོས་པ་དམིགས་བསལ་ཡིན།

# ལཱ་དགུ་པ།

ཡུལ་ཚབ་ཀྱི་སྐྱོད་བང་དང་མཛད་འགན།

ཡསྐབས་མགོན་ཀི་རིན་པོ་ཆེའི་ཆོས་ཀྱི་ཡུལ་ཚབ་སྟེ། ཀི་རིན་སྐྱོད་ཐེང་རིམ་  
ཁྱོན་གྱི་མཛད་འཕྲིན་སྐྱོད་ཐེང་ནས་སྐྱོད་ཐེང་བར་མུ་མཐུད་ནས་མཐུག་སྐྱོང་དང་  
འབྲེལ། སྤྱི་གཞིའི་གཏན་འབེབས་ལྟར་ཀི་རིན་པོ་ཆེར་སྐྱོད་བང་ཅིས་འབུལ་  
ཞུ་ཐུབ་པའི་འགན་བཞེས་མཁན་དང་ཀི་རིན་དགེ་ཅུ་ཆོག་གས་པའི་ལག་བརྟུར་དབུ་  
ཁྲིད་དེ་ཡུལ་ཚབ་ནི་གནད་ཆེ་བའི་ལས་ཤིང་ཡིན།

དོན་ཚན་དོན་གསུམ་པ། ཡུལ་ཚབ་ཀྱི་མཚན། ཡསྐབས་མགོན་ཀི་  
རིན་པོ་ཆེའི་ཡུལ་ཚབ་ཅིས་འཛོད་ཀྱ། (ཀི་རིན་སྐྱོད་མང་པོའི་རིང་དར་བའི་གནའ་སློལ་  
ཀྱི་མཚན་གནས་ལ་ཀི་རིན་ཚང་གི་ཡུལ་ཚབ་ཅིས་གྲགས་པ་དེ་ཡིན།)

དོན་ཚན་དོན་བཞི་པ། ཡུལ་ཚབ་དགོས་པའི་དུས་སྐབས་ནི།

༡ ཡསྐབས་མགོན་ཀི་རིན་པོ་ཆེ་ཞལ་མ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ནས་བཟུང་  
ཡང་སྤིང་མཆོག་སྐུ་ལ་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱུ་ནར་མ་སོན་པ་སྟེ་དགུང་གྲངས་བཅོ་བརྒྱད་  
མ་ལོན་པའི་བར།

༢ སྐབས་མགོན་ཀི་རིན་པོ་ཆེས་ཚུལ་བརྟན་བསྐྱབ་སྐྱོན་ཤོར་བ། སྤོམ་  
པ་ཐུལ་བ། བྱིས་ཚུགས་བཟུང་བའི་མཛད་པ་བརྟན་པའི་སྐབས།

༡ སྒྲིག་འགྲོའི་བསོད་ནམས་དམན་པའི་དབང་གིས་ཡསྒྲུབས་མགོན་ཀའི་  
རིན་པོ་ཆའི་ཡང་སྲིད་གང་ཞིག་གི་ལུས་སེམས་འཆར་ཡོངས་ཇི་བཞིན་མེད་པ།  
དབང་པོ་སྒྲིན་ཅན། གཅོང་ནད་ཆ་བས་ཆེན་བཞེས་པའི་སྒྲུབས།

༢ བསྐྱེན་མཆོམས་དང་། སྒྲིམ་སྒྲུབ། སྒྲོབ་གཉེར། ཇ་དག་དང་ཉེན་  
ཆེ་བའི་སྒྲུབས་སོགས་དགོས་དབང་དུ་མར་གཟིགས་ནས་ལོ་ཤིལ་པོ་གསུམ་ལས་  
ལྷག་པའི་མཇུག་འཆར་གྱིས་ཀའི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་ལག་བརྟམ་དབུ་བྲིད་གྱི་  
མཇུག་འགན་མཆོམས་འཇོག་གནང་དགོས་ཤར་བའི་སྒྲུབས།

༣ ཀའི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་ཆོགས་འདུ་ཆེན་མོའི་ཆོགས་མི་སྤྱིའི་བཞི་  
ཆ་གསུམ་གྱི་མང་མོས་ལོ་དུས་རྒྱས་བཅད་གྱིས་ཀའི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་ལག་  
བརྟམ་དབུ་བྲིད་གྱི་མཇུག་འགན་ཡུལ་ཆབ་ལ་གནང་དགོས་པའི་རེ་འདུན་ཁྱས་  
པའི་སྒྲུབས།

༤ ཀའི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་མང་མོས་ལོས་བསྐྱེད་གྲུབ་འབྲས་ལ་ཀའི་  
དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་ལག་བརྟམ་དབུ་བྲིད་གྱི་མཇུག་འགན་ཡུལ་ཆབ་ལ་གནང་  
དགོས་པའི་མང་མོས་བྱུང་སྒྲུབས་བཅས་ལ་ཀའི་སྒྲིག་ཐེང་རིམ་བྱོན་གྱི་མཇུག་འཇུག་  
མཇུག་སྒྲོང་དང་འབྲེལ་མཐུད་གནང་མཁན་གྱི་ཡུལ་ཆབ་དགོས་པ་སྒྲིག་གཞིའི་  
གཏན་འབེབས་ལྟར་ལོས་འདེམས་གྱིས་བསྒྲོ་བཞག་གནང་དགོས།

དོན་ཆན་དོན་ལྡན་པ། ཡུལ་ཆབ་ཀྱི་ལོས་ཆོས། ༡ དགེ་སྦྱོང་གི་སྒྲིམ་  
པ་དང་ལྷན་པ། སྒྲིམ་རྒྱུན་བཞེས་ཆེད་མིན་པར་སྒྲིམ་པ་ལུལ་བ་དང་ལུལ་ནས་  
བརྟམ་སྒྲུབ་གནང་བ་མ་ཡིན་པ། ཅུ་བ་བཞི་གང་ཡང་རུང་བས་གོས་པའི་སྦྱོང་

གཞི་ཡོངས་གྲགས་སུ་མེད་པ།

༡ ཀྱི་ཆོང་གི་སློབ་བརྒྱུད་གཙང་མ་ཡིན་པར་མ་ཟད་ཀྱི་ཆོང་གི་བརྟན་  
དང་བརྟན་འཛིན་ལ་དགའ་དད་ལྷག་བསམ་ཅན་ཡིན་པ།

༡ ཀྱི་ཆོང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་དབང་ལུང་བྲིད་གསུམ།  
མན་ངག་ཕྱག་ལེན་བཅས་པའི་རྒྱན་འཛིན་དང་དར་སྤེལ་གཙོ་བོར་འཛིན་པ་  
ལ་སློབ་ཅན།

༢ ཀྱི་ཆོང་གི་གདན་ས་གང་རུང་ཞིག་ཏུ་མ་མཐའ་ལོ་བཅུའི་རིང་གཞུང་  
ཆེན་མོར་འཆད་ཉན་སློབ་གཉེར་མཛད་ཚུང་ཙམ་དུ་མ་ཟད་ད་ལྟོ་ཀྱི་ཆོང་  
གི་དགོན་པ་གང་ཡང་རུང་བའི་སྤྱི་གཞི་ཡོངས་སུ་ཡོད་པ།

༣ མདོ་སྤགས་རིག་གནས་དང་བཅས་པར་མཁྱེན་གྱི་ཆེ་ཞིང་། རྒྱན་  
གྱི་ཉམས་བཞེས་ལེགས་པ། དམ་ཆོས་འདུལ་བ་དང་མཐུན་པའི་སྦྱོང་ལམ་  
མཛེས་པ། མཐོང་ན་མི་མཐུན་པ་མེད་པ། སློབ་བརྒྱུད་ཀྱི་གྱིས་བཙུ་བ་ཀྱི་ར་  
ཆེ་ས་ཞིག་ཡིན་པ།

༤ ཆོས་མེད་སྤྱོད་པ། ཆོས་གསར་བརྒྱུད་ལྷ་བར་དགའ་ཞེན་ཆེ་བ། ལྷ་  
ལོག་ཅན། ཆབ་སྲིད་དམ་སྲིད་དོན་ཆོགས་པ་གང་ཡང་རུང་བའི་འགན་འཁུར་  
ལས་བྱེད་པ་བཅས་མ་ཡིན་པ།

༥ སྤྱི་དང་མཉམ་འབྲེལ། མིང་ཐོག་གཞན། རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་སོགས་  
ཀྱི་ཆོང་ལས་སོགས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་བརྒྱུད་ཀྱི་ལས་དོན་མེད་པ། རྣམ་ཉེས་བྲིམས་  
འགལ་གྱིས་བཙོན་འཇུག་བྱས་ཚུང་བ་མ་ཡིན་པ།



༩ ཤོ་བག་མ་ཅང་སོགས་མ་རབས་རྒྱན་ཅིང་དང་། མ་རབས་ཀྱི་སྦྱོང་  
པ་ཡང་ཤོར་ཅན་དུ་གྲགས་པ་མིན་པ།

༩ ཀའི་ཆང་གི་གདན་ས་ཆེ་ཁག་བཞི་གང་ཡང་རུང་བའམ། ཀའི་དགེ་  
ཅ་ཚོགས་པའི་གནད་ཡོད་ཀྱི་འགན་ཁུར་གནང་བའི་ཉམས་སྦྱོང་ཡོད་པ།

༡༠ རང་ལོ་ཉེར་ལྔ་ཕྱི་ལོ་མ་ལོན་པ་དང་། ཉན་གཅོང་ཅན། བཀའ་  
སྒྲོ་མི་བདེ་བ། ལས་ཀ་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་རྣམས་མེད་མ་ཡིན་པ་བཅས་ཀྱི་འོས་  
ཆས་ཆང་དགོས།

དོན་ཆན་དོན་དུག་པ། རྒྱལ་ཆབ་ཀྱི་ལས་ཡུན། སྤྱིར་རྒྱལ་ཆབ་  
ཀྱི་ལས་ཡུན་ལོ་ལྔ་འེམ་ཡིན། ལས་ཡུན་དང་པོ་རྒྱལ་ལ་ཉེ་བའི་སྐབས་ལས་  
དོན་དགོངས་ཞུས། སྤྱིར་ཡང་འོས་བསྐྱེད་ལམ་ནས་རྒྱལ་ཆབ་དུ་འོས་ཐོབ་  
བྱུང་ཆེ་ལས་ཡུན་གསུམ་བསྐྱེད་མར་རྒྱལ་ཆབ་ཀྱི་མཇུག་འགན་བཞེས་ཆོག་  
ནའང་། ལས་ཡུན་འེམ་པའི་རྒྱལ་ལ་ཉེ་བའི་སྐབས་ལས་དོན་མཆོམས་  
འཛིན་དང་། སྤྱིར་ཡང་སྤྱིར་བཞིན་འོས་བསྐྱེད་ལམ་ནས་རྒྱལ་ཆབ་དུ་འོས་  
ཐོབ་དགོས། ལས་ཡུན་བཞི་པ་དེ་སོང་རྗེས། ལས་ཡུན་གཅིག་ལྟེ་ལོ་ལྔ་འེམ་  
འིང་བར་སྤྱིར་དུ་འཛིན་དགོས། སྤྱིར་ཡང་འོས་བསྐྱེད་ལམ་ནས་རྒྱལ་ཆབ་  
དུ་འོས་ཐོབ་བྱུང་ཆེ་ལས་ཡུན་གཉིས་བསྐྱེད་མར་རྒྱལ་ཆབ་གནང་ཆོག་ནའང་།  
སྤྱིར་བཞིན་ལས་ཡུན་འེམ་པའི་མཆོམས་སུ་དགོངས་ཞུ་དང་འོས་གཞིར་ཞུགས་  
ནས་རྒྱལ་ཆབ་དུ་འོས་ཐོབ་བྱུང་ཆེ་རྒྱལ་ཆབ་ལས་ཡུན་གཉིས་པའི་མཇུག་  
འགན་བཞེས་ཆོག བསྐྱེམས་ལས་ཡུན་དུག་རྒྱལ་ལ་ཉེ་བའི་སྐབས་སྤྱིར་ཡང་འོས་

གཞིར་འདྲེལ་མི་ཚོག་པ་སྤྱིག་གཞིའི་གཏན་འབེབས་ཡིན།

དོན་ཚན་དོན་བདུན་པ། གྲུལ་ཚབ་ཏུ་འོས་བསྐྱེད་སྤངས། ༡ རྩོན་  
འགྲོའི་འོས་གཞིའི་ལས་རིམ་ནི། ཀཏིའི་དགེ་རྩ་ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་གྲོས་  
ཚོགས་ནས་འོས་གཞིའི་སྐོར་སྤྱད་བཤད་ཡང་དག་གནང་རྗེས།

ཀ༽ གྲུལ་ཚབ་ཏུ་འོས་ཚོས་ཚང་བའི་འོས་གཞིའི་མཚན། འཇུས་མི་  
སོ་སོའི་འདོད་མོས་སྤར་གསང་བའི་ལམ་ནས་འོས་ཤོག་འཕེན་གྱི། དེའི་གྲུབ་འབྲས་  
ཀྱི་འོས་མིང་སོ་སོར་འོས་ཚོས་ཚང་མིན་ཞིབ་འདུག་དང་འབྲེལ་འོས་ཁོངས་སུ་  
ཞུགས་འདོད་ཡོད་མེད་འབྲེལ་བ་གནང་ནས་གཏན་འཁེལ་རྗེས། འོས་ཤོག་མང་  
བ་ཅེ་བཏོགས་ཀྱིས་འོས་གཞི་བཙུལ་གཏན་འབེབས་གནང་གྱི།

ཁ༽ འོས་གཞི་བཙུལ་པའི་པོ་དེའི་ཐོག་སྤར་ཡང་འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་  
ཀྱི་འཇུས་མི་ཡོངས་ནས་གསང་བའི་འོས་འཕེན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་འོས་ཤོག་མང་  
བ་ཐོབ་པ་ཅེ་བཏོགས་ཀྱིས་འོས་གཞི་ལྔ་ལ་གཏན་འབེབས་མངོན་གྱི།

ག༽ འོས་གཞི་ལྔ་པོ་དེར་སྤར་ཡང་འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་འཇུས་  
མི་ཡོངས་ནས་གསང་བའི་འོས་འཕེན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་འོས་ཤོག་མང་བ་ཐོབ་པ་  
ཅེ་བཏོགས་ཀྱིས་འོས་གཞི་གསུམ་ལ་གཏན་འབེབས་མངོན་གྱི་བཅས་འདི་ནི་རྩོན་  
འགྲོའི་འོས་གཞིའི་ལས་རིམ་ཡིན།

༡ འོས་འདེམས་དངོས་གཞིའི་ལས་རིམ་ནི། ཀཏིའི་དགེ་རྩ་ཚོགས་  
པའི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་འཕར་མ་ཚོགས་སྐོང་གིས་འོས་འཕེན་གྱི་ལམ་ནས་  
གྲུལ་ཚབ་གཏན་འབེབས་མངོན་དགོས་པས། སྤར་འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་

ནས་བཏོན་པའི་འོས་གཞི་གསུམ་པོ་དེ་ནི་ད་ལ་མོས་མཐུན་བྱུང་ཆོ་མཐའ་མའི་  
འོས་གཞིར་གཏན་འཁེལ་ཟུ། འོས་གཞི་དེར་དགག་བྱ་ཡོད་ཆོ་ཚོགས་འདུ་ཆེན་  
མིའི་ཚོགས་མི་སོ་སོའི་འདོད་མོས་ཀྱིས་ཡ་རྒྱལ་ཚབ་ཀྱི་འོས་གཞིའི་ཆེད་གསང་པའི་  
འོས་འཕེན་གྱི་བྱུང་འབྲས་ལས་འོས་གཞི་ལྔ་ཙམ་བཏོན་གསུམ་ཀྱིས་འདེམས་ཟུ། དེ་ལ་  
ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོས་སྒྲུབ་ཡང་འོས་འཕེན་གྱིས་འོས་གཞི་གསུམ་ལ་གཏན་འབེབས་  
མཛད་ནས་མཐའ་མའི་འོས་གཞིར་གཏན་འཁེལ་མཛད།

༡ མཐའ་མའི་འོས་འདེམས། མཐའ་མའི་འོས་གཞི་གསུམ་པོ་དེར་  
དགེ་ཙམ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མིའི་ཚོགས་མིའི་ཙམ་འཁོར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་བདུན་  
ཅུ་ཡན་འཛོམས་ཡོད་ཆོ་གསང་པའི་འོས་འཕེན་གྱིས་འོས་ཐོབ་དང་པོ་དེ་ནི་ད་ཡ་  
རྒྱལ་ཚབ་ཏུ་གཏན་འཁེལ་གསལ་བསྒྲགས་མཛད་ཟུ། གལ་སྲིད་འོས་ཐོག་འདྲ་འདྲ་  
བྱུང་ཆོ་འོས་གཞི་དེའི་མཚན་གྱི་མིང་གཞིའི་ཀ་ཕྱེད་དང་གཉིས་ཀྱིས་དང་པོ་དང་།  
གལ་སྲིད་མིང་གཞི་གཅིག་པ་ཡིན་ཆོ་ཟན་རིལ་བསྒྲིལ་ནས་དང་པོ་དེ་ཐོབ་པར་གཏན་  
འབེབས་བྱ་ཟུ། ལས་མཚམས་ནི་རེའི་བར་གྱི་འོས་བསྐྱེད་སྟངས་ཀྱི་ལས་རིམ་  
ཡང་གོང་ལྟར་ཡིན།

དོན་ཚན་དོན་བརྒྱད་པ། ཡ་རྒྱལ་ཚབ་ཀྱི་མཛད་འགན་དང་ལས་དོན་ཐག་གཅོད།

༡ ཡ་རྒྱལ་ཚབ་མགོན་ཀེཏི་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་འཛོལ་བཞུགས་ཀྱི་སྐབས་ཡིན་ཆོ་  
གསར་མཛལ་ཐོག་ལྔ་སྟོན་ལྟར་ཁ་བཏགས་མདུད་པ་གནང་བ་ནས་དང་སྐུ་འཛོལ་  
བཞུགས་མེད་ཆོ་སྐུ་གདུང་རིན་པོ་ཆེའི་མདུན་ནས་ཁ་བཏགས་མདུད་པ་བཞེས་  
པ་ནས་དང་། ཡང་ན། ཡ་རྒྱལ་ཚབ་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་གནང་བ་ནས་བཟུང་ཡ་རྒྱལ་

ཚབ་ཀྱི་ལས་འགན་དངོས་སུ་བཞེས་ཀྱི།

༡ ལྷུབས་མགོན་ཀི་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་འཕྲོ་བཞུགས་མེད་པའི་སྐབས་སུ་  
 ཀི་རིན་པོ་ཆེ་ཙམ་མཆོག་གི་ལས་འགན་མེད་པའི་དབུ་བྲིད་ཀྱི་ལས་ཚབ་ཀྱི་མཆོན་གནས་  
 དང་འབྲེལ་བའི་མཛད་འགན་ལ་ཀྱུ་ལ་ཚབ་ཀྱི་མིང་ཐོག་ནས་བཞེས་དགོས་པ་དང་།  
 སྐབས་དེ་ནས་བཟུང་ཡང་སྤྱི་མཆོག་སྐུ་ལ་རིན་པོ་ཆེ་དགུང་ལོ་བརྒྱ་ལ་མ་ཐེབས་  
 ཀྱི་བར་དུ་ཚོད་རྒྱགས་དང་འདོན་རྒྱགས་བཞེས་ཀྱི་སྐབས་ཆོས་འཆད་ཉན་བསྐྱབ་  
 པ་སྒྲིབ་གཉེར། སྤྱིགས་ལམ་ཀུན་སྤྱོད་སྐབས་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་མཛད་འགན་ལྟག་  
 པར་བཞེས་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

༢ ལྷུབས་མགོན་ཀི་རིན་པོ་ཆེ་ནས་སྐབས་འགར་བླ་ན་མེད་པའི་དབུ་  
 བྲིད་ཀྱི་མཆོན་གནས་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་གནང་འདོད་མ་བཞེད་པ་འཕམ་གནང་  
 ཐབས་མེད་པའི་སྐབས་འགར། ཀྱུ་མཆོན་ཁྲུངས་ལྡན་གསལ་བ་ཤད་ཡིག་ཐོག་  
 ཏུ་བཀོད་པ་དང་འབྲེལ་ལོ་དུས་ཀྱིས་བཅད་ཀྱིས་ཀི་རིན་པོ་ཆེ་ཙམ་མཆོག་གི་ལས་ཚབ་  
 མེད་པའི་དབུ་བྲིད་ལས་ཚབ་ཀྱི་མཆོན་གནས་རྗེས་འབྲེལ་གྱི་ལས་དོན་ལ་ཀྱུ་ལ་ཚབ་  
 ཀྱི་མིང་ཐོག་ནས་མ་མཛད་ཐབས་མེད་ཤར་ཆོ། ཀི་རིན་པོ་ཆེ་ཙམ་མཆོག་གི་ལས་ཚབ་  
 འདོན་གྲོས་ཆོགས་ཀྱི་མང་མོས་དང་འབྲེལ་ལ་ཀྱུ་ལ་ཚབ་ཀྱི་མིང་ཐོག་ནས་བླ་ན་  
 མེད་པའི་དབུ་བྲིད་ཀྱི་ལས་ཚབ་ཀྱི་ལས་འགན་དུས་མུང་རིང་གནང་ཆོག་པའི་བཀའ་  
 གནང་ཀྱི། ཡང་བསྐྱར་དུས་ཆོད་བསྐྱང་དགོས་ཆེ་གྲོས་ཆོགས་ནས་མང་མོས་  
 བཀའ་བསྐྱར་མཛད་པ་མ་གཏོགས་མུ་མཐུད་ནས་ལས་ཚབ་མཛད་མི་ཆོག

༣ ལྷུབས་མགོན་ཀི་རིན་པོ་ཆེའི་ཡང་སྤྱི་འབྲུལ་བྲལ་ངེས་རྟེན་བྱུང་

བ་ནས་བཟུང་ཀེའི་དགེ་ཙམ་ཆོག་པའི་སྒྲིག་མེད་པའི་དབུ་བྲིད་ཡིན་དུས། རྒྱུ་  
དུ་ཡ་རྒྱལ་ཆབ་ནས་ལས་དོན་ཡ་སྟན་མེད་ལྟ་དགོས་ཅིག་ས་ཐམས་ཅད་མཆོག་སྐུ་  
རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་ནར་མ་སོན་པའི་བར་དུ་སྐུ་བཅར་ཡོངས་འཛིན་ལྷན་རྒྱས་པའི་སར་  
མཁུན་དོགས་ཆེད་ཡ་སྟན་མེད་ལྟ་དགོས། གཤམ་སྲིད་ཡོངས་འཛིན་བཞུགས་མེད་  
ཆེ་སྐུ་བཅར་གཞན་ཞིག་ཡོད་དགོས་པ་ལས་སྐུ་རྒྱུ་ལ་ལྟ་མི་རུང་།

༥ སྒྲིག་གཞིའི་གཏན་འཁེབས་ལྟར་ཡ་སྐབས་མགོན་ཀེའི་རིན་པོ་ཆེའི་  
ཡང་སྲིད་མཆོག་སྐུ་ལ་གང་ཞིག་ཀེའི་དགེ་ཙམ་ཆོག་པའི་ལག་བསྟར་དབུ་བྲིད་  
ཀྱི་མཆོན་གནས་མ་བཞེས་པའི་སྐབས་ནམ་ཡིན་ལ། ཀེའི་དགེ་ཙམ་ཆོག་པའི་  
ལག་བསྟར་དབུ་བྲིད་ཀྱི་མཆོན་གནས་བཞེས་དགོས་པ་དང་འབྲེལ་སྤྱི་བྱུང་རྒྱུ་  
ལས་ལྷན་ཆོག་དང་འགན་འཛིན་གྲོས་ཆོག་ལ་འགན་ཁུར་བའི་སྒྲིག་སྒྲིག་  
གཞིའི་གཏན་འཁེབས་ལྟར་ལས་དོན་ཐག་གཅོད་མཛད་དགོས།

༦ ཀེའི་དགེ་ཙམ་ཆོག་པའི་སྤྱི་བྱུང་རྒྱུ་ལས་ལྷན་ཆོག་དང་ཀེའི་  
དགེ་ཙམ་ཆོག་པའི་འགན་འཛིན་གྲོས་ཆོག་ལ། ཡང་ན་ཡ་སྐབས་མགོན་མཆོག་  
སྐུ་རིན་པོ་ཆེའི་མཛད་སྤྱོད་དང་ཐད་ཀར་དགོངས་ཚུལ་མི་མཐུན་པའི་གནས་  
ཚུལ་བྱུང་སྐབས་རེ་འདུན་རྒྱུ་མཆོན་གསལ་བཤད་དང་འབྲེལ་བའི་ཡ་སྟན་ལྟ་  
དང་སྒྲིག་སྤྱི་བྱུང་འགན་འཛིན་གྲོས་ཆོག་དང་ཆོག་འདུ་ཆེན་མོར་གསུང་བཤད་  
གནང་ནས་མང་མོས་རྒྱུ་ཐོབ་ཐབས་མཛད་ཆོག།

༧ སྤྱོད་ཤིན་དུ་གཤམ་ཆེན་ལ་ཐུག་ཆེ་སྤྱི་བྱུང་རྒྱུ་ལས་ལྷན་ཆོག་སྒྲིག་  
བརྒྱུ་ལས་འགན་འཛིན་ཆོག་མི་གསར་འདེམས་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཆོན་དང་

འབྲེལ་བའི་རེ་འདུན། དགེ་ཙ་ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་དང་དགེ་  
ཙ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོར་ཡ་ལྷན་ཁྱུ་དང་འབྲེལ་གསུང་བཤད་གནང་  
ཚོག་པའི་སྐུ་དབང་ཡོད། དགེ་ཙ་ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་དང་ཚོགས་  
འདུ་ཆེན་མོ་འཕར་མ་ཚུགས་དགོས་པའི་དགོས་འདུན་ཀྱང་སྤྲིག་གཞིའི་གཏན་  
འབེབས་ལྟར་གནང་ཚོག་པའི་འགན་དབང་ཡོད།

༤ སྤྲིག་གཞིའི་གཏན་འབེབས་ལྟར་དགོངས་ཚུལ་མི་མཐུན་པའི་ཇ་དྲག་  
དོན་ཆེན་ལ་ཐུག་ཆེ་མང་མོས་འོས་བསྐྱུ་ཆེན་མོ་གནང་དགོས་པའི་རེ་འདུན་  
བཏོན་ཚོག་པའི་སྐུ་དབང་སྤྲིག་གཞིའི་གཏན་འབེབས་ལྟར་ཡོད།

༥ སྐུ་དོན་གིན་ཏུ་གལ་ཆེན་ལ་ཐུག་ཆེ་ཡ་ལྷན་ཆབ་ནས་ཁོང་རིན་པོ་ཆེར་  
དུས་མིན་སྐུ་དབང་འབུལ་བའམ། ཡང་ན། སྐུ་དབང་འབུལ་རྒྱ་ཕར་འགྲངས་  
དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ཡང་དག་པ་རེ་བགྲངས་པའི་ཡ་ལྷན་ཁྱུ་དང་འབྲེལ། ཚོགས་  
འདུ་ཆེན་མོར་གསུང་བཤད་གནང་ཚོག་པའི་སྐུ་དབང་ཡོད།

དོན་ཆེན་དོན་དགུ་པ། ཡ་ལྷན་ཆབ་ཀྱི་ལས་དོན་མཆམས་འཛིག་གནང་  
དགོས་པ། ༡ ཡ་སྐབས་མགོན་ཀི་རྟི་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ནས་ཀི་རྟི་དགེ་ཙ་ཚོགས་  
པའི་ལག་བརྟུར་དབུ་ཁྲིད་ཀྱི་མཛད་འགན་ནམ་བཞེས་ཀྱི་སྐབས།

༢ སྤྲིག་གཞིའི་གཏན་འབེབས་ལྟར་ལས་ཡུན་ལོ་ལྔ་ཆང་བ།

༣ ལུགས་མཐུན་དགོངས་པ་ལྷུ་འཁྲུལ་བྱུང་བ།

༤ སྤྲིག་གཞིའི་གཏན་འབེབས་ལྟར། ༡ སྐབས་མགོན་ཀི་རྟི་རིན་པོ་ཆེ།

༢ ཀི་རྟི་དགེ་ཙ་ཚོགས་པའི་སྤྱི་བྱུང་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཚོགས། ༣ ཀི་རྟི་དགེ་



དོན་ཚན་བརྒྱུད་ཅུ་པ། ལྷ་ལྷ་ཚབ་ལས་ཁྲུངས་ནི། ལྷ་ལྷ་ཚབ་ཀྱི་བཀའ་  
དགོངས་བཞིན་སྐྱབ་མཁན་གྱི་ལས་ཁྲུངས་ཤིག་ཡིན། ལས་ཁྲུངས་དེར་བྱུང་ཡིག་  
གཅིག་དང་། ལས་བྱེད་ཅི་དགོས་དབུས་སྤྱི་བྱབ་ལས་ཁྲུངས་ནས་ལྷ་ལྷ་ཚབ་  
ལ་གྲོས་བསྟར་གྱིས་སྤྱི་བྱབ་ལས་ཁྲུངས་ནས་ལས་བྱེད་བསྐྱོ་རྒྱ་མ་གཏོགས་ལྷ་ལྷ་  
ཚབ་སྒྲེར་གྱི་ལས་བྱེད་བསྐྱོ་འཛོག་གནང་མི་ཚོག་ ལྷ་ལྷ་ཚབ་སྒྲེར་གྱི་ལས་བྱེད་  
དང་། སྤྱི་ཉི། འབས་ཞུ་སྤྱི་ཡང་རུང་དམིགས་བསལ་འགན་འབྲི་མེད་པར་  
སྤྱི་དོན་ཐོག་དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་ཐེ་བུས་དང་བཀའ་བཀོད་གནང་མི་  
ཚོག་གལ་སྤྱིད་ཐེ་བུས་བྱས་ཆེ་ལྷ་ལྷ་ཚབ་ཀྱི་གཟིམ་ཤག་ནས་བྱིར་འབུད་བྱེད་  
ཚོག་པའི་ཐོབ་ཐང་དབུས་སྤྱི་བྱབ་ལས་ཁྲུངས་ལ་ཡོད།



དཔལ་འབྱོར་ལམ་བྱུགས།

དོན་ཚན་གྱ་གཅིག་པ། དཔལ་འབྱོར་གཏོང་ལེན་དང་འབྲེལ་པའི་ལས་  
ཁང་འདིའི་མིང་། ཀིཏིའི་དགེ་རྩ་ཚོགས་པའི་དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁང་ཞེས་འབོད་  
རྒྱ། (འདིན་སྤྱོད་ཀིཏིའི་ནང་པའི་དཔོན་པོ་ཆང་ཞེས་གྲགས་པ་དེའི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ལས་དོན་སྒྲུབ་  
སྤངས་ལ་འཆར་གཞི་ལྗོན་པའི་ལེགས་བཅོས་ཀྱིས་སྤྱི་དབུལ་སྒྲེར་པེད་དང་ཚུད་ཆོས་མེད་པར་བཅོས་  
པའི་ལས་ལྷགས་ཤིག་ཡིན།)

339

དབང་བའི་དཔལ་འབྱོར་ལས་ལྷགས་གཞིར་བཟུང་སྟེ་ངེས་པར་དུ་དགོས་སར་  
བགོས་འབྲེམས། མཐུན་ཆུན་འདུ་འགོད་དང་། རོགས་རམ་འཛོལ་སྒྲུབ། དཔལ་  
འབྱོར་གོང་སྟེལ། སྤྱ་བརྟན། འགན་སྲུང་། རྒྱ་དངོས་དང་། མཁར་དབང་  
སྲུང་སྒྲོབ། ཅིས་ཞིབ། དཔལ་འབྱོར་འཆར་འགོད། དཔལ་འབྱོར་ལས་བརྩོམས་  
སོགས་དཔལ་འབྱོར་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་ཡོངས་རྫོགས་སྒྲིག་གཞིའི་གཏན་  
འཁེབས་ལྟར་སྒྲུབ་པའི་ལས་ཁང་ཞིག་ཡིན།

དོན་ཚན་གྲགས་སུ་པ། དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁང་གི་གཙོ་འཛིན་ནི། ལས་  
ཁང་འདིའི་དབུ་འཛིན་དཔལ་འབྱོར་འགན་འཛིན་ཞིག་དགོས་པ། སྤྱི་བྱབ་རྒྱན་  
ལས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ཚོགས་མིའི་མང་མོས་སམ་འོས་འཕེན་གང་  
རུང་གི་ལས་ནས་སྤྱི་བྱབ་རྒྱན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ཚོགས་མི་གང་  
རུང་ཞིག་དཔལ་འབྱོར་ལག་བསྟར་འགན་འཛིན་ལ་ལོ་གཉིས་དང་ཕྱེད་ཀའི་རིང་  
བསྐོ་བཞག་མཛད་ཅུ། ལས་ལུན་རྫོགས་པ་དང་ཡང་བསྐྱར་འོས་འདེམས་མཛད་  
ཅུ། དཔལ་འབྱོར་འགན་འཛིན་འདིས་སྤྱི་བྱབ་རྒྱན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ལ་རྒྱན་དུ་  
འགན་འཁུར་དགོས་པ་ཡིན།

དོན་ཚན་གྲགས་པའི་པ། དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁང་གི་དྲུང་ཆེན་ནི། དཔལ་འབྱོར་  
ཀྱི་ལས་དོན་ལ་མཁུས་ཤིང་། དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ཐོག་དངོས་སུ་ཞུགས་སྤྱོད་  
བའི་ལས་ཕྱེད་དྲག་གས་ཤིག་འཆང་རྒྱགས་ཀྱི་ལས་ནས་སྤྱིའི་འགྲིག་སྟོལ་ལྟར་  
བདམ་ཅུ། ཟླ་ཟླས་ཏེ་ལོ་དུས་རྒྱས་བཅད་ཀྱིས་དཔལ་འབྱོར་དྲུང་ཆེར་བསྐོ་བཞག་  
ཕྱེད་ཅུ། (དེ་ལྟ་བུའི་འོས་ཆོས་དང་ལྷན་པ་ཞིག་རང་ཁོངས་ན་ཡོད་ན་རབ་དང་མེད་ཆེ་གཞན་ནས་སྤྱི་

མེས་ཀྱི་མེད་ཡིན་ན་འང་སྒྲིམ་པ་ཡོད་ཡིན་པ་ཞིག་ངེས་པར་དགོས།) དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁང་འདིའི་  
 འོག་ཏུ་དབུས་སྤྱི་ཁབ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་འགན་འཛིན་གྱིས་དབུ་བྲིད་  
 པའི་དཔལ་འབྱོར་འཆར་འཁོད་ལས་ཁང་། དབུལ་ཁང་། བཟོ་གྲུ། ཆོང་ལས་  
 ཁང་སོགས་དང་། དབུས་སྤྱི་ཁབ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཕྱིས་པའི་འགན་འཛིན་གྱིས་དབུ་  
 བྲིད་པའི་འོག་ ཕྱིས་ཞིབ་ལས་ཁུངས། ཕྱིས་ལས་སྦྱང་བཅར་ཁང་སོགས་ལས་  
 ཁང་དང་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དགོས་ཀྱི་འཆར་གཞི་ཆད་ལྡན་དཔལ་འབྱོར་འགན་འཛིན་  
 བརྒྱད་ནས་སྤྱི་ཁབ་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ལ་གོ་བསྐྱུར་གནང་སྟེ་ཀེཏིའི་དགེ་ཙམ་  
 ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་ནས་ཚོག་མཆན་ཞུས་ཏེ་གཏན་འབེབས་གནང་  
 དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

དོན་ཆེན་གྱ་ཁྲ་པ། དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁང་གི་ལས་འགན། ༡ ཀེཏིའི་དགེ་ཙམ་  
 ཚོགས་པའི་དཔལ་འབྱོར་གཙོ་བོ་ལྷན་པས་མགོན་ཀེཏི་རིན་པོ་ཆེར་དང་འབུལ་ཞུས་  
 པའི་དཔལ་འབྱོར་ནི་སྤྱི་མཐའི་ཕྱག་རྒྱས་དང་རྒྱ་ཆེའི་མི་མང་གི་དང་ཟུང་ཡིན་པར་  
 བརྟེན། བདག་གཉེར། དར་སྤྲེལ། སྤྱི་ཚགས། འགན་སྲུང་། རྒྱ་དངོས་  
 མཁར་དབང་ལ་བྲིམས་མཐུན་ཡིག་ཆ་དང་ལྡན་པ། སྤྱང་སྦྱོབ་བྱེད་དགོས་པའི་  
 ལས་འགན་ཡོད།

༢ སྤྱི་ཕྱོན་རྒྱུ་དང་རྒྱུ་ཚོས་སྤྱི་མི་འགྲོ་བའི་དམ་འཛིན་བྱེད་དགོས་  
 པའི་འགན་ཡོད་ན་འང་། ལྷན་པས་མགོན་ཀེཏི་རིན་པོ་ཆེའི་མཇུག་དང་འབྲེལ་  
 ཞིང་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ངེས་པའི་ལས་དོན་ཐོག་དཔལ་འབྱོར་གཏོང་ཡོད་པ་ཞིག་དགོས།

༣ ལས་ཁང་འདི་ནས་དཔལ་འབྱོར་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲིག་གཞི་ཆེ་རྒྱུ་ཐམས་

ཅད་ཀྱི་ཟིན་བྲིས་བཟོ་འགོད་ཀྱིས་དཔལ་འབྱོར་འགན་འཛིན་བརྒྱུད་ནས་སྤྱི་བྱུང་རྒྱུན་  
ལས་ལྟན་ཆོག་ལ་གོ་བ་སྤྱར་གྱིས་ཀྱི་ཉི་འདྲེ་དགེ་ཅུ་ཆོག་ལས་པའི་འགན་འཛིན་གྱིས་ཆོག་ལས་  
ནས་བྲིམས་མཐུན་ཆོག་མཆན་ཐོབ་ཐབས་བྱེད་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

༤ ལྷ་སྐབས་མགོན་ཀྱི་རྟེན་པོ་ཆེའི་སྤྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་། སློབ་སྦྱོང་།  
རྒྱུན་མཁོའི་འཆོ་གས། གནས་མལ། འགྲུལ་འགྲུལ་སོགས་ཀྱི་མཐུན་ཁྱེན་སྤྱི་  
དང་བྱེ་བྲག་སྤྱི་བཅར་ཐབས་ལུ་ནམས་ཀྱི་འགྲོ་གྲོན། མཐུན་ཁྱེན་སོགས་སྤྱི་ག་  
གཞིའི་གཏན་འབེབས་ལྟར་མཐའ་གཉིས་སུ་མ་རྒྱུད་བ་དང་། འཕུས་ཤོར་མེད་  
པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

༥ ཀྱི་རྟེན་ཆ་དེ་གི་གདན་ས་གོང་འོག་གིས་མཆོན་ཀྱི་རྟེན་ཆ་དང་ཐུན་མོང་  
མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ཆོས་ལུགས་རིས་མེད་གྲུ་བཅུན་སྤྲུགས་གསུམ་གྱི་དགོན་  
སྡེ་ཐམས་ཅད་ལ་དོན་མེད་རྒྱས་སྤྱོད་དང་བག་མེད་ལོངས་སྤྱོད་མིན་པའི་དགོས་  
མཁོའི་མཐུན་ཁྱེན་འདུ་འགོད་དང་བསྐྱུལ་སྦྱོང་། སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་ཡར་རྒྱས་  
ཀྱི་ཆེད་དང་། དམན་ལ་བརྩེ་བའི་གཞན་ཕན་གྱི་ལས་གཞི་བཅས་ལ་གང་ཐུབ་  
ཀྱིས་མཐུན་ཁྱེན་སྤྱོད་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

༦ འོག་འཆོ་དང་བྲལ་བའི་དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་ཡོང་ཐབས་སུ། གནས་  
ལུ་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་བྲིམས་དང་མཐུན་པའི་དཀར་ཆོང་ཞེས་གྲགས་པ་གང་ཞིག་  
ལ་དངོས་གྲུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་མི་དགེ་བའི་ལས་དང་མ་འདྲེས་པ། ལ་རབས་  
སྤྱོད་བཟང་ཅན་གྱི་ཆོང་ལས་ལྟ་བུ་གཞན་ཕན་དགེ་ཅུའི་ལས་དོན་ཁོ་ནའི་ཆེད་དཔལ་  
འབྱོར་བྱ་བ་སྤྱོད། མཐུན་ཁྱེན་འཆོལ་སྤྱོད། རོགས་རམ་སྤྱོད་སྦྱོང་། དཔལ་

འཕྲོར་སྤྱོད་བཏུན་དང་། དཔལ་འཕྲོར་རྒྱུ་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

༥ ཀེཏིའི་དགེ་ཙུ་ཚོགས་པའི་ལོ་འཁོར་སྤྱོད་ཅིས་དང་། དཔལ་འཕྲོར་འཆར་འགོད། འདས་ལོའི་དཔལ་འཕྲོར་ལས་བསྡུས་སྤྱོད་སྤྱོད་ལས་མ་ལོ་ལ་བའི་ཡིག་ཆ་གྲ་སྒྲིག་དང་ཞིབ་འཇུག་གིས་དཔལ་འཕྲོར་འགན་འཛིན་བརྒྱུད་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྲུང་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ལ་དུས་ཐོག་སོ་སོར་འབྲུལ་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

༦ ཀེཏིའི་དགེ་ཙུ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་འདུ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་རྒྱུ་ཐབས་ཅད་ཀྱི་དཔལ་འཕྲོར་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་ཐབས་ཅད་དང་། ཀེཏིའི་དགེ་ཙུ་ཚོགས་པའི་ལས་འགན་དང་འབྲེལ་བའི་མཚན་དོད། གསོ་ལོ་ལོགས་སྤྱོད་སྤྱོད་མཐུན་རྒྱུན་གྱི་གྲ་སྒྲིག་འཐུས་ཤོར་མེད་པ་བྱེད་དགོས་པའི་འགན་ཡོད།

༧ དབུས་སྤྱོད་ཁྲུང་ལས་ཁྲུང་སྤྱོད་ཀྱི་ཅིས་པའི་འགན་འཛིན་འོག ཀེཏིའི་དགེ་ཙུ་ཚོགས་པའི་དཔལ་འཕྲོར་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་དཔལ་ཅིས་ཡོངས་རྒྱུགས་དང་། མཁར་དབང་བཅས་པར་ཅིས་ཞིབ་ལོ་རེ་བཞིན་གནང་དགོས། (ཅིས་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན་ནང་། སོང་ཡོང་གི་ཅིས་བསྡུས་ལ་ཞིབ་འཇུག ལག་ཡོད་མ་དཔལ་ལ་ཆད་ལྷག་ཡོད་མེད། མ་འོངས་སྤྱོད་ཅིས། དཔལ་འཕྲོར་གང་ཞིག་དམིགས་ཡུལ་དང་ལས་དོན་དེའི་ཐོག་བཏང་ཡོད་མེད། དངོས་ཐོག་རྒྱུད་ཐོས་སུ་བཏང་ཡོད་མེད། མཁར་དབང་བདག་གཉེར་ཡོད་མེད། ཁྲིམས་འགལ་ཡིན་མིན། རྒྱུག་བརྒྱུས་སུ་ཡོད་མེད། བཀའ་འཁྲུག་ཡོད་མེད། དུས་ཐོག་ལས་དོན་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱབས་ཡོད་མེད་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་དགོས།) ཀེཏི་ཆང་གི་གདན་ས་གོང་འོག་གིས་མཚོན་ཀེཏི་ཆང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་དགོན་སྡེ་ནམས་ཀྱི་དཔལ་འཕྲོར་ལས་དོན་གོང་འཕེལ་ཡོང་ཐབས། ཅིས་ལས་པར་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་དང་

དགོན་རྩེ་སྤོ་སྤོ་སྤོ་སྤོ་དངུལ་མཁར་དབང་དང་བཅས་པར་ཕྱིས་ཞིབ་གནང་དགོས་  
པའི་ལས་འགན་ཡིད།

༡༠ དབུས་སྤྱི་ཁབ་རྒྱུན་ལས་རྩོན་ཆོགས་ནས་ཤེས་ཡོན་དང་རོགས་སྦྱོར་  
རྩེ་ཆོན་གྱི་སྒྲིག་གཞི་ཁག་གི་ཟིན་བྲིས་བཟོ་འགོད་ཀྱིས་འགན་འཛིན་གྲོས་ཆོགས་  
ནས་ཞིབ་འཇུག་གིས་བྲིམས་ཡིག་ཏུ་གཏན་འབེབས་མངོན་དགོས།

# ལེབ་བཟུ་གཅིག་པ།

## མཐུན་ཀློན་ལམ་སྲོལ།

མང་ཆོགས་ནས་ཀི་རི་ཤི་ཆེ་མཆོན་ཐོག་ལ་དད་འབུལ་ཁུས་པའི་དཀོར་  
བས་རྒྱ་ཚོར་ཡོངས་རྫོགས་སྤྱིའི་འགྲོ་ལུགས་ལྟར་ན་ཡ་སྤྱབས་མགོན་ཀི་རི་ཤི་  
ཆེ་ཐོབ་དབང་ཁོ་ན་ཡིན་ནའང་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱ་ཚོར་སྒོས་བཏང་གིས་ཀི་རི་ཆང་  
གི་རྒྱ་དངོས་ཡོངས་རྫོགས་ཀི་རི་ཤི་དགེ་ཅུ་ཆོགས་པར་གནང་དགོས་པའི་ལམ་སྲོལ་  
གསར་བཏོད་གནང་ཡོད་སྟབས། ཁོང་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་སྤེལ་གྱི་འཆོ་གོས་གནས་  
མལ་ནི་མཐའ་གཉིས་སུ་མ་ལྷུང་བའི་མཐུན་ཀློན་ལ་ཆོག་ཤེས་མཛད་ནས་གྲུ་རྒྱ་  
ཞིག་གི་ངོ་པོར་གནས་དགོས་པ་དང་མཆོན་དོད་ཅོམ་ཞིག་འབུལ་དགོས་པར་སྤྱིག་  
གཞི་འདིས་གཏན་འཁེབས་མཛད་པ་ལྟར་ཡ་རབས་བཟང་སྟོད་ཀྱིས་འགན་བཞེས་  
དགོས་པ་དང་བག་མེད་ཡོངས་སྟོད་དང་རྒྱས་སྒྲོས་མིན་པར་མཐུན་ཀློན་ཆད་ཡོད་  
འབུལ་བའི་ལམ་སྲོལ་ཞིག་ཡིན། (སྤེལ་ཀི་རི་ཤི་བྲང་གི་ཕྱག་མཛོད་ཅེས་པའི་མཐུན་ཀློན་  
སྟོད་རྣངས་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་དེར་ལེགས་བཅོས་ཀྱིས་མཐོ་དམའ་སུ་ཡིན་ཀྱང་རུང་སྤེལ་སོ་སོས་ཆད་གཞི་ཅན་  
གྱི་མཐུན་ཀློན་ལ་ཡོངས་སྟོད་དགོས་པའི་ལམ་སྲོལ་ཞིག་ཡིན།)

དོན་ཆན་གྲུ་ཐུག་པ། ཀི་རི་ཤི་སྐུ་སྤེལ་རིམ་བྱོན་ལ་དད་འབུལ་བྱུང་བའི་རྒྱ་  
དངོས་ཡོངས་རྫོགས་ཀི་རི་ཤི་དགེ་ཅུ་ཆོགས་པར་ཆད་ལུས་མེད་པར་ཡ་རབས་སྟོད་

བཟང་གིས་གནང་དགོས་པའི་སྤྲིག་གཞི་འདིར་གི་ཉི་ཤུ་ཕྱེད་རིམ་པར་འབྲེན་གྱི་  
ནམས་ཀྱིས་བཙུང་བ་ཀྱང་མཛད་དགོས་པའི་འགན་དབང་གཉིས་ཀྱི་ཡོད།

**དོན་ཚན་གྱི་བདུན་པ།** གི་ཉི་ཤུ་ཕྱེད་རིམ་པར་འབྲེན་གྱི་  
ཁོང་རིན་པོ་ཆའི་མཚན་དོད་ནི་སྤྲིག་གནས་དེ་གའི་མངའ་སྡེའི་སྤྲིན་ཆེན་མཐོ་ཤོས་  
དེའི་གསོལ་ཤོགས་དང་མཚུངས་པའི་དདུལ་འཛོམས་ཞིག་འབྲུལ་དགོས་པ་  
དང་། (མཚན་དོད་ཀྱི་དདུལ་འཛོམས་དེ་ཁོང་རིན་པོ་ཆེས་སྤྱོད་ལ་གནང་ངམ་ལེད་སྤྱོད་ཅི་མཛད་སྤྱོད་སྤྱོད་  
ཀྱི་རང་དབང་ཡིན།) དེའི་ཐོག་ཁོང་རིན་པོ་ཆེར་མཐའ་གཉིས་སྤྱོད་མ་ལྟར་བའི་  
འཆོ་བ་ཞབས་ཏོག་དང་ཤེས་ཡོན་མཐུན་ཀྱིན། སྤྲིན་བཅོས། འབྲིམ་འབྲུལ་  
སྤྲིགས་དགོས་ངེས་ཀྱི་མཐུན་ཀྱིན་ཐམས་ཅད་གི་ཉི་ཤུ་ཕྱེད་རིམ་པར་འབྲེན་གྱི་  
ནར་གཏོང་གནང་དགོས་པའི་ལས་འགན་ཡོད།

**དོན་ཚན་གྱི་བརྒྱད་པ།** སྤྱི་འགྲོའི་བསོད་ནམས་དམན་པའམ་མཛད་འཕྲིན་  
བར་གཅོད་ཀྱི་དབང་དུ་ཤོར་ནས་ཁོང་རིན་པོ་ཆེ་སྤྱོད་སར་བབས་ནའང་མཚན་  
དོད་ཀྱི་དདུལ་ཤོགས་དང་སྤྲིན་བཅོས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཆ་ཀྱིན་ནི་ཤོང་བཞིན་འབྲུལ་  
དགོས། སྤྱི་ཆ་དང་ཞབས་ཁུ་བྱིམ་གྱི་གཡོག་པོ་གཅིག་ལ་གི་ཉི་ཤུ་ཕྱེད་རིམ་པར་  
པའི་ལས་ཐུང་དཀྱུས་མ་ལྟར་ཐུང་ཤོགས་དང་མཚུངས་པའི་དདུལ་འཛོམས་ཞིག་འབྲུལ་  
གྱི་ཁོང་རིན་པོ་ཆའི་སྤྲིན་སྤྲིན་ཡོད་ཆེ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཐང་སྤྱོད་མཚུངས་ཀྱི་རིགས་  
རམ་གང་ཐུབ་སྤྱོད་པ་ལས་གི་ཉི་ཤུ་ཕྱེད་རིམ་པར་འབྲེན་གྱི་ལས་རིགས་དང་ཤོ་གནས་  
གང་ཡང་ཁུ་སྤྱོད་མི་ཆོག གལ་སྲིད་ཁོང་རིན་པོ་ཆའི་བྱིམ་ཆང་ལ་ལུགས་མཐུན་  
དཀྱུས་པ་ཆེན་པོ་དང་འཕྲད་ཆེ་དགོ་ཕྱེད་རིམ་པར་འབྲེན་གྱི་ལས་རིགས་རམ་གང་ཐུབ་



མང་དུ། སྐྱེ་ཐོག་ས་བཟང་ཆང་ནམས་ནད་མནར་དང་ནས་གཅིང་སྐབས་  
 ཀའི་དགེ་ཙམ་ཆོག་ས་པའི་ལས་བྱེད་སྤྱི་མཆོངས་ལྟར་ནས་ཐོག་ས་དང་སྐབས་  
 བཅོས་སོགས་ལ་རབས་སྤྱོད་བཟང་གིས་འབྲུལ་དགོས་ནའང་ཀའི་རིན་པོ་ཆའི་  
 མཆོག་ཐོག་ནས་བྱུང་བའི་རྒྱ་དངོས་ནི་བྱིས་ཆང་ལ་སྤྱོད་གཅིག་ཀྱང་འབྲུར་དུ་  
 མི་འཇུག་པར་དགེ་ཙམ་ཆོག་ས་པ་ལ་གནད་དགོས་པ་དང་ལྷ་དགོས་པ་ནི་སྤྱི་ག་  
 གཞིའི་དགོངས་དོན་ཡིན།

དོན་ཚན་གྱ་དགུ་པ། ལྷུབས་མགོན་ཀི་རྟེ་རིན་པོ་ཆེ་འཇམ་གནས་དང་  
 རྗེས་སུ་འབྲེལ་བའི་མཇུག་འཕྲད། ཆོགས་འདུ། གསུང་ཆོས་སོགས་མཇུག་སྒྲོ་  
 ཆེ་ཆུང་གནང་སའི་ཆོས་སྒྲུབ་ཆེ་ཆུང་དང་གཙུག་ལག་ཁང་། གཟིམ་ཆུང་། ཡིག་  
 ཚང་། དཔེ་མཛོད། ལྷེ་ལེན་ཁང་། གཟིམ་ཆུང་ཡིག་ཚང་། རྩུང་ཡིག་ཁང་།  
 མཇུག་འཕྲད་ཁང་སོགས་མཇམ་གནས་རྗེས་འབྲེལ་གྱི། རྩོམ་གཙང་། བེད་  
 རྩོད་ལེགས་པ། མཐོང་སྒྲུང་ལ་མཛེས་པ་གང་ལེགས་དགོས་ནའང་། རྩུ་རྩོམ་  
 དང་། དཔལ་འབྱོར་རྒྱས་རྩོམ་དང་བག་མེད་ལོངས་སྤྱོད་ལྟ་བུར་མ་སོང་བ་གལ་  
 ཆེ་། ཁོང་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱན་བཞུགས་གནང་སའི་སྤྱི་སྤེལ་གྱི་གཟིམ་ཆུང་དང་མཐུན་  
 རྒྱུན་སོགས་དགེ་ལྡན་སྒྲོང་ལ་འོས་པ། བཟང་ངན་གྱི་མཐའ་གཉིས་སུ་མ་སྤྱོད་  
 བཟ། དམ་ཆོས་འདུལ་བ་དང་མཐུན་པའི་མཐུན་རྒྱུན་ཞིག་ལ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་ཐུབ་  
 ཐབས་མཛད་དགོས།

དོན་ཚན་དགུ་བརྒྱུ་པ། རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེར་ས་གནས་དེའི་རྫོང་དཔོན་  
མཐོ་ཤོས་དང་། ཡོངས་འཛིན་སྐྱེ་བགྲུས་པར་ས་གནས་རྫོང་དཔོན་གཞིན་པ།

ཡོངས་འཛིན་སྐྱབ་གཞིན་པར་ས་གནས་རྫོང་དཔོན་ལས་རིགས་ཀྱི་ཕྱགས་ཐོབ་དང་  
མཚུངས་པའི་མཚན་དོད་ཀྱི་དབུལ་འཕོར་ཞིག་འབུལ་བ་དང་འབྲེལ་འཆོ་བ་ཞབས་  
ཏྲིག་དང་བཞུགས་གནས་སོགས་ཀྱི་མཐུན་ཁྱེན་གཏིའི་དགེ་ཅ་ཆོགས་པས་འབུལ་  
དགོས་པའི་འགན་དབང་ཡོད། (གོང་གསལ་རྣམས་ཀྱིས་མཛད་འགན་མཚམས་འཇོག་གནང་  
བ་ནས་བཟུང་མཚན་དོད་འབུལ་མི་དགོས་ནའང་སྤྲོན་བཅོས་མཐུན་ཁྱེན་སོགས་ལ་རབས་བཟང་སྤྱོད་  
ཀྱིས་འབུལ་གྱུ།)

དོན་ཆན་གོ་གཅིག་པ། གཏིའི་དགེ་ཅ་ཆོགས་པའི་སྤྱི་ཁྲབ་རྒྱུན་ལས་ལྷན་  
ཆོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ཆོགས་མི་རྣམས་ལ་ས་གནས་རྫོང་དཔོན་ལས་ཁྲུངས་ཀྱི་  
ལས་བྱེད་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་གསོལ་ཕྱགས་དང་ཆ་མཚུངས་པ་འེ་འབུལ་དགོས་པའི་འགན་  
དབང་ཡོད།

དོན་ཆན་གོ་གཉིས་པ། ཁོང་རིན་པོ་ཆའི་སྐྱབ་བཅར་ཞབས་ཁུ་དང་། རྒྱལ་  
ཆབ་དང་ཡོངས་འཛིན་བགྲེས་གཞིན་ལ་ཞབས་ཁུ་རེ་རེ། གཏིའི་བྱང་ཡིག་  
མཚན་ཞབས་རྣམ་པ། དབུས་སྤྱི་ཁྲབ་ལས་ཁྲུངས་ཀྱི་ལག་བསྟར་འགན་འཛིན་  
སོགས་ལས་བྱེད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཕྱགས་འབབ་སྒྲོར་གྱི་སྤྱིག་གཞི་སྤྱི་མཚུངས་ཤིག་  
གཏིའི་དགེ་ཅ་ཆོགས་པའི་སྤྱི་ཁྲབ་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཆོགས་ནས་ཟིན་བྲིས་བཀོད་  
པར་གཏིའི་དགེ་ཅ་ཆོགས་པའི་འགན་འཛིན་གྲོས་ཆོགས་ནས་གཏན་འབེབས་  
མཛད་དགོས་པའི་འགན་དབང་གཉིས་ཀྱི་ཡོད།

## ལེའུ་བརྩ་གཉིས་པ།

### སྒྲིག་གཞི་བསྐྱར་བཅོས།

དོན་ཚན་གོ་གསུམ་པ། སྒྲིག་གཞི་བསྐྱར་བཅོས། ཡུལ་དུས་ཀྱི་འགྱུར་  
འགྲོས། དགོས་མཁོ་དང་བརྩན་ནས་དུས་སྐབས་སོ་སོར་སྒྲིག་གཞིར་བསྐྱར་  
བཅོས་ཡང་ཡང་གནང་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།

དོན་ཚན་གོ་བཞི་པ། སྒྲིག་གཞིར་བསྐྱར་བཅོས་མི་འོས་པ་ནི། ལེའུ་  
དང་པོ། སྒྲིག་གཞིའི་ངོ་བོ་དང་ཅ་འཛིན། ལེའུ་གཉིས་པ། གཞི་རྩའི་འོས་འགན་  
ཞེས་པའི་དོན་ཚན་ཆ་ཆང་། ལེའུ་གསུམ་པའི་ནང་གསེས་དོན་ཚན་ཉེར་བཞི་པ།  
ཉེར་ལྔ་པ། ཉེར་དྲུག་པ། ཉེར་བདུན་པ། ལེའུ་བརྩ་པའི་དོན་ཚན་གྱ་ལྔ་པའི་  
ནང་གསེས་དང་པོ་དང་། ནང་གསེས་གསུམ་པ། ལེའུ་བརྩ་གཅིག་པའི་ནང་  
གསེས་ཀྱི་དོན་ཚན་གྱ་དྲུག་པའི་ནང་དོན་བཅས་ལ་འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་མ་  
ཟད་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོས་ཀྱང་བསྐྱར་བཅོས་གནང་མི་ཆོག

དོན་ཚན་གོ་ལྔ་པ། སྒྲིག་གཞི་བསྐྱར་བཅོས་བྱེད་སྐབས་ནི། བོང་གི་དོན་  
ཚན་རྣམས་ལས་གཞན་པའི་སྒྲིག་གཞི་འདིའི་དོན་ཚན་གང་ཡང་རུང་བར་སྒྲིན་  
འཕྲི་བསྐྱར་བཅོས་གནང་ཆོག ཀེ་རྟིའི་དགེ་ཅ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་  
དང་ཀེ་རྟིའི་དགེ་ཅ་ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་གང་ཡང་རུང་བའི་ཚོགས་

མིའམ་འཕུས་མི་དངོས་ཡོད་བརྒྱ་ཆའི་བཞི་ཆ་གསུམ་ཡན་གྱིས་བསྐྱར་བཅོས་ལ་  
མང་མོས་བྱུང་ན་དེ་བཞི་ན་གཏན་འབེབས་བྱེད་ཐུབ་ལ། སྤྱི་གཞི་བསྐྱར་བཅོས་  
ཀྱི་འཆར་བློ་ལའང་ཀའི་དུག་ཅ་ཆོག་སྤྱོད་པའི་སྤྱི་ཆ་མེད་པའི་དབུ་བྱིད་ལ་སྐྱབས་  
མཁོ་ན་ཀའི་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ནས་ཆོག་མཆན་གནང་སྟེ་བྲིམས་མཐུན་དུ་ཁས་ལེན་  
མཛད་དགོས་པའི་འགན་དབང་ཡོད།

དོན་ཆུང་གོ་བྱུག་པ། སྤྱི་གཞི་བསྐྱར་བཅོས་ཆོག་པ་  
ནི། དོན་ཆུང་གོ་བྱུག་པ་ལྟར་ཀའི་དུག་ཅ་ཆོག་སྤྱོད་པའི་མང་མོས་འོས་བསྐྱེད་  
ལམ་ནས་ཀའི་དུག་ཅ་ཆོག་སྤྱོད་པའི་སྤྱི་གཞི་ལེན་དང་པོ་སྤྱི་གཞིའི་རོ་བོ་  
དང་ཅ་འཛིན་ཞེས་པ་ནས་བཟུང་སྤྱི་གཞི་ཡོངས་ལ་བསྐྱར་བཅོས་གནང་ཆོག་  
པའི་དབང་ཆ་ཡོད།

དོན་ཆུང་གོ་བྱུག་པ། ཀའི་ཆང་གི་སྤོབ་བརྒྱད་མེར་སྐྱ་མང་ཆོག་སྤྱོད་པ་  
མང་མོས་འོས་བསྐྱེད་ལམ་ནས་འོས་ཤོག་གི་ཅ་འབོར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱད་ཅུ་ལྷག་  
གི་འོས་ཤོག་ཐོབ་པའི་སྤོབ་ལས་དོན་གང་ཞིག་ཐག་གཅོད་བྱས་ན། འདི་ནི་  
ཀའི་ཆང་གི་དམངས་གཙོའི་རྣམས་ལྷགས་ཆེ་མོས་སྤྱི་ཆ་མེད་པ་དེ་ཡིན་པས་ཀའི་  
དུག་ཅ་ཆོག་སྤྱོད་པའི་དགོས་པར་བཟོ་ནའང་བཟོ་ཆོག་པའི་དབང་ཆ་ཡོད།

# ལེའུ་བཙུ་གསུམ་པ།

བར་བཀལ་གྱི་ལས་འགན་དང་མཆོན་

ནགས། སྐད་ཡིག

དོན་ཆོན་གོ་བརྒྱད་པ། བར་བཀལ་གྱི་ལས་འགན་ནི། བོད་གངས་ཅན་  
པ་སྤྱིའི་ལས་དབང་ཚྲོག་དུ་མེད་པས་བོད་མི་རྒྱམས་གཞིས་ཁྲེས་གཉིས་སུ་ཁ་གྱར་  
ནས་གནས་ཡོད་པ་ལྟར། ཀི་ཏི་ཆང་གི་གདན་ས་གོང་འོག་གིས་མཆོན་པའི་ཀི་ཏི་  
ཆང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་གྲུ་བཙུན་སྤགས་གསུམ་གྱི་དགོན་སྡེ་  
དང་དད་སྤྱིན་རྩ་སྡེ་མེར་སྤྱོད་པོ་མོ་མང་ཤོས་བོད་དུ་བཞུགས་ཡོད་ནའང་། གསུམ་  
མགོན་ཀི་ཏི་འི་མཆོག་སྤུལ་རིན་པོ་ཆེས་གཙོས་སྤྱུལ་དང་དགེ་འདུན་པའི་སྡེ་ཁག་  
གཅིག་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་ཁག་དུ་གཞིས་ཆགས་ཏེ་དུམ་བུ་གཉིས་སུ་གྱར་ནས་བཞུགས་  
ཡོད་པར་བརྟེན། ཀི་ཏི་ཆང་གི་གཞིས་ཁྲེས་གཉིས་ཞལ་འཛོམས་པའི་བསྐྱལ་བཟང་  
གི་དགའ་སྟོན་མ་བུར་བར་དུ་ཀི་ཏི་ཆང་གི་སྟོབ་བརྒྱད་ཡོངས་རྫོགས་རང་དབང་  
འདོད་མོས་ཇི་ལྟ་བུ་བཞུན་མང་མོས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཀི་ཏི་འི་དགེ་རྩ་ཆོགས་པའི་སྤྱིག་  
གཞི་གཏན་འབེབས་གནང་རྒྱ་དང་སྤྱིག་གཞིའི་དགོངས་དོན་ཇི་བཞིན་ཕྱག་ལེན་  
དུ་བསྐྱར་ཐུབ་ཐབས་མེད། དེ་ལྟ་བུའི་བསྐྱལ་བཟང་མ་བུར་གི་བར་དུ་ཀི་ཏི་འི་དགེ་  
རྩ་ཆོགས་པའི་ལས་དོན་འདི་བར་མ་དོ་རུ་གཞག་ཐུབ་ཐབས་ཀྱང་མེད་པ་ནི་འཛམ་  
གླིང་སྤྱིའི་དུས་ཀྱི་འགྱུར་བས་སྤྱད་པའི་གཞོན་ཤུགས་ལས་བུར་བའི་ལས་འགན་

ཡིན་སྐབས་དེ་ལས་གཡོལ་ཐབས་མེད་པ་ནི་ཆོས་ཉིད་ཡིན། དེས་ན་བར་བཞུགས་  
 གྱི་དུས་ཚོད་འདིའི་ནང་དུ་འདྲ་ཀློང་འདྲ་ཆོག་པའི་སྒྲིག་གཞི་ལྟར་ལག་བརྟུན་  
 གང་ཐུབ་ཐོམ་གང་མཐུན་སྤྲོས་ཀྱིས་ད་ལྟ་ནས་འབད་དགོས་པར་བརྟེན་ལས་དོན་  
 སྐབས་སྐབས། སྒྲིག་གཞི་ཇི་ལྟར་བཞུགས་གནང་ཐབས་ཟད་པའི་དཀའ་ངལ་དང་  
 འཕྲད་ཅེས་བཞིན། བར་བཞུགས་གྱི་རོ་བོའི་གནས་སྤངས་དང་མཐུན་པའི་ལས་  
 རྒྱུད་བཀོད་སྒྲིག་དང་ལས་དོན་སྐབས་ཚུལ་བཅས་པར་བར་བཞུགས་གྱི་ཀློང་འདྲ་  
 ཆོག་པའི་གྲོས་ཆོག་ནས་འགྱུར་བ་བཏང་སྟེ་སྒྲིག་གཞིའི་ཟུར་ཀྱན་གྲོས་ཚད་  
 རེ་འཛོག་གནང་གིས་དེ་དང་མཐུན་པར་ལས་དོན་གནང་ཆོག་པ་ནི། བར་བཞུགས་  
 གྱི་དུས་ཚོད་ནང་བྲིམས་མཐུན་ཡིན་པར་སྒྲིག་གཞི་འདིས་གཏན་འཁེབས་ཀྱི་དུས་

དོན་ཆེན་གོ་དགུ་པ། ཀློང་འདྲ་ཆོག་པའི་མཆོན་རྟགས་ནི། མི་  
 ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་འགའ་ཤས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ཀློང་ཆོད་གི་མཆོན་རྟགས་ནི་ཆོས་  
 དུང་དཀར་པོ་གཡས་སུ་འབྲེལ་བ་སྟེ་ཀློང་འདྲ་བའི་དུང་ཐེལ་ཞེས་ཡོངས་སུ་  
 བྲགས་པ་དེར་གཞི་བཙུགས་པ་སྐབས་མགོན་ཀློང་ཆོད་པོ་ཆེའི་དེད་དུས་ཀྱི་  
 ལས་རྟགས་འདི་བཟོས་ཡོད། དེས་ན་ཀློང་འདྲ་ཆོག་པའི་ལས་རྟགས་  
 ཀྱང་དེ་དང་མཐུན་པར་ཀློང་འདྲ་བའི་དུང་ཐེལ་ལ་གཞི་བཙུགས་པའི་ལས་རྟགས་  
 འདི་ཉིད་ཡིན། ཀློང་ཆོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོག་པའི་ཁྲི་ཁྲི་མཆོན་རྟགས་ཐམས་  
 ཅད་དུང་དཀར་གཡས་འབྲེལ་ལ་གཞི་བཙུགས་པའི་སྟེང་ལས་དོན་གྱི་རོ་བོ་དང་  
 མཐུན་པའི་བྲད་ཆོས་ཀྱི་རི་མོ་རེ་བསྟན་པའི་མཆོན་རྟགས་ཤིག་བཟོ་ཐུབ་ན་  
 མཐོང་བ་ཅིས་ཀྱིས་སྒྲོབ་བརྒྱུད་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པར་ལམ་སང་གོ་ཐུབ་པའི་

ལེགས་ཆ་འདུག་ཅེས་མང་མོས་གནང་བ་ཞིག་ཡིན།

དོན་ཚན་བརྒྱུ་པ། རྣམ་ཡིག་དང་བྲིམས་མཐུན། ཀའི་ཉི་དགེ་ཙམ་ཆོག་ས་  
པའི་མིང་དང་སྤྱི་གཞི་ཞི་ཅིང་དོན་འགའ་གས་ལ་རྣམ་ཡིག་གཞན་གྱི་གོ་དོན་དང་  
སྤྱི་སྤྱོད་དང་མཐུན་མིན་གྱི་ཕྱོད་པ་བྱུང་བའམ་ཀའི་ཉི་དགེ་ཙམ་ཆོག་ས་པའི་སྤྱི་གཞི་  
དང་མཐུན་མིན་གཟེགས་དགོས་པའི་སྐབས། བོད་ཀྱི་རྣམ་ཡིག་ཐོག་བྲིས་པའི་  
ཆོག་ས་པའི་མིང་དང་མངོན་པ་པོ། རྒྱུ་བས་རྗེ་ཀའི་ཉི་དགེ་ཙམ་ཆོག་ས་པའི་བསྐྱེད་པའི་སྤྱི་གཞི་  
གཞི་འདི་ཉིད་ཀྱི་ཆོག་དོན་ཁོ་ན་ཀའི་ཆོང་གི་སྤྱོད་བརྒྱུད་ཡོངས་ནས་མང་མོས་གནང་  
བའི་ཙམ་ཆོག་དང་བྲིམས་མཐུན་དུ་ཁས་ལེན་གནང་བའི་ཆོག་དོན་ཡིན་པར་སྤྱི་གཞི་  
གཞི་འདིས་གཏན་ལ་ཐབ་པ་ཡིན།



བཅན་ཕྱི་ལ་དུ་འབྱོར་ནས་མེ་ལོ་ལྷ་བརྒྱ་འཁོར་བའི་དུས་དྲན་སྤྱད་པའི་ཞུ་ཆེད་བཞུགས་  
སྤྱད་ཀྱི་ཉི་འཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ལ་གྲུ་ཆང་ནས་འགྲེམས་སྤྱེ་ལ་ཞུས།

གསུང་ཚིམ་ཕྱོགས་མྱིག་པ།

རེ་མདོ་མེ་ཆེ། (སྤྱི་ལ་ཆང་ལྷ་མོ་ཀྱི་དགོན།)

མོག་ཁྱད་འགན་འཛིན་དང་

མོག་ཁྱད་སྤྱི་འཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ལ་གྲུ་ཆང་ནས་འགྲེམས་སྤྱེ་ལ་ཞུས།

གཟུང་དུ་དར་བྱས། (གཟུང་དུ་དགོན།)

མོག་ཁྱད་དུ་མྱིག་འདུག་བྱེད་མཁན།

མཛོད་ཆང་མོ་བསྟན། (རེ་མདོ་དགོན།)

འཕགས་ལུ་ལ་ཀྱི་ཉི་འཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ལ་གྲུ་ཆང་ནས་འགྲེམས་སྤྱེ་ལ་ཞུས།

གསུང་ཚིམ་ཕྱོགས་མྱིགས་དེ་བ་ཕྱེད་བརྒྱ་པ། དར་བྱེད་སྤྱེད་པོ།

འཕགས་ལུ་ལ་ཀྱི་ཉི་འཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ལ་གྲུ་ཆང་ནས་འགྲེམས་སྤྱེ་ལ་ཞུས། ཕྱི་ལོ་ ༡༠༠༩ ལྷ་ ༡༩ ཆོས་ ༡༠ ལ།

*Kirti Monastery*

*Institute of Higher Tibetan Studies*

*P.O. Mcleod Ganj-176219*

*Distt Kangra (H.P) India.*





